DAVID RICHO

5 sự thật không thể thay đổi

THAIHABOOKS
Knowledge for the Future

NHÀ XUẤT BẢN
PHƯƠNG ĐÔNG

5 SỰ THẬT KHÔNG THỂ THAY ĐỔI

David Richo

Dự án ebook #11 thuộc Tủ sách BOOKBT 



Thông tin sách

Tên sách: **5 Sự thật không thể thay đổi**
Nguyên tác: **The Five Things We Cannot Change**
Tác giả: **David Richo**
Dịch giả: **Văn Nguyễn**
Công ty phát hành: **Thái Hà**
Nhà xuất bản: **NXB Phương Đông**
Trọng lượng vận chuyển: **264g**
Kích thước: **14.5 x 20.5 cm**
Số trang: **264**
Ngày xuất bản: **03/2011**
Giá bìa: **68.000₫**
Thể loại: **Tâm lý - Giáo dục**

Thông tin ebook

Type+Làm ebook: **thanhbt**
Ngày hoàn thành: **10/04/2015**

Dự án ebook #11 thuộc Tủ sách BOOKBT 

Ebook này được thực hiện nhằm chia sẻ cho những bạn không có điều kiện mua sách!
Còn nếu bạn có khả năng hãy mua ủng hộ nha!

Giới thiệu

Từ thời xưa, năm thứ định sẵn đã khiến cả loài người phải suy nghĩ nát óc và buồn phiền. Các tôn giáo cung cấp những câu trả lời cho những điều huyền nhiệm như vậy. Trong cuốn sách này, tôi sẽ đưa ra những lời dạy của Phật Giáo và những tôn giáo thế giới khác để giúp bạn đối mặt với mỗi sự thực này. Những truyền thống tâm linh cung cấp cho chúng ta những tài nguyên đáng giá, những kiểu mẫu và sự hứng khởi để giáp mặt với những thứ định sẵn của cuộc sống một cách công khai và bình tĩnh. Tôi dựa nhiều nhất vào truyền thống Phật Giáo bởi vì truyền thống tâm linh ấy đề cao tầm quan trọng của việc nhìn thấu suốt những mê lầm của chúng ta và giáp mặt với những thứ định sẵn của cuộc đời để trở thành con người trọn vẹn hơn.

Năm điều chúng ta không thể thay đổi trong cuộc sống là:

Mọi thứ đều thay đổi và chấm dứt

Mọi điều luôn không diễn ra theo kế hoạch

Cuộc sống không phải luôn công bằng

Đau khổ là một phần tất yếu của đời sống

Người ta không luôn luôn yêu thương và trung thành với ta

Đây là những thách thức cơ bản mà tất cả chúng ta đều giáp mặt, nhưng thường thì chúng ta sống trong sự chối bỏ những thực tế này.

Chúng ta xử sự như thể bằng cách nào đó những thứ định sẵn này không luôn luôn có hiệu quả, hoặc không thể áp dụng cho tất cả chúng ta.

Nhưng khi chúng ta chống lại năm sự thực căn bản này là chúng ta kháng cự với thực tại, và khi đó đời sống trở thành một chuỗi bất tận của những sự thất vọng, bất mãn và buồn rầu.

Trong sách này, tôi đề ra các ý tưởng có phần triệt để rằng năm thứ định sẵn này là nguồn gốc thực sự cho những lo phiền.

Một khi chúng ta học cách chấp nhận và ôm choàng lấy những thực tế nền tảng này, chúng ta sẽ nhận thức được rằng chúng chính là những gì chúng ta cần để có được lòng can đảm, tình thương và trí tuệ, nhờ đó tìm được hạnh phúc.

Thông tin tác giả



David Richo là nhà tâm lý, giảng viên và tác giả nổi tiếng người Mỹ. Các tác phẩm của ông bao gồm: Everyday Commitments, How to be an adult in relationship, Sức mạnh của sự tình cờ, và 5 sự thật không thể thay đổi.

Mục lục

Dành tặng những người cháu trai, cháu gái đáng yêu của tôi, Christian, Damien, và Thea.

Và trong kí ức đầy yêu thương về hai người em gái thân thiết Gail và Linda

GIỚI THIỆU

Có một số thứ trong đời mà chúng ta không kiểm soát được, có lẽ là hầu hết mọi thứ. Chúng ta khám phá suốt đời mình rằng thực tại từ chối cúi đầu vâng phục những mệnh lệnh của chúng ta. Chúng ta bị bó buộc phải buông tay khi chúng ta quá muốn nắm giữ và phải nắm giữ khi chúng ta muốn buông tay. Đời sống của chúng ta bao gồm những xoay chuyển bất ngờ, những kết thúc không mong đợi, và những thử thách rắc rối đủ loại.

Reinhold Niebuhr, một nhà thần học Tin lành Hoa Kì, có soạn một lời cầu nguyện đã trở thành nền tảng cho phong trào Phục hưng: "Thượng đế ban cho tôi sự an nhiên để đón nhận những điều tôi không thể thay đổi, lòng can đảm để thay đổi những điều tôi có thể, và trí tuệ để nhận thấy sự khác biệt giữa chúng." Đây là một cảm hứng sâu sắc. Nhưng những điều chúng ta không thể thay đổi là gì? Phải chăng chúng là riêng biệt cho mỗi người trong chúng ta, hoặc có một số điều mà tất cả chúng ta phải thừa nhận và chấp nhận để tìm ra sự an bình trong đời sống của chúng ta?

Là một nhà tâm lí trị liệu làm việc với các khách hàng - và trong đời sống của riêng tôi - tôi đã thấy cùng những câu hỏi và những phấn đấu cứ khởi lên mãi hoài. Có năm điều định sẵn không thể tránh được, năm dữ kiện bất biến hỏi thăm tất cả chúng ta nhiều lần, lặp đi lặp lại mãi:

1. Mọi thứ đều thay đổi và chấm dứt

2. Mọi điều không luôn diễn ra theo kế hoạch

3. Cuộc sống không phải luôn công bằng

4. Đau khổ là một phần tất yếu của đời sống

5. Người khác không luôn luôn yêu thương và trung thành với chúng ta

Đây là những thách thức cơ bản mà tất cả chúng ta đều giáp mặt nhưng chúng ta thường sống trong sự chối bỏ chúng. Chúng ta xử sự như thể bằng cách nào đó những thứ định sẵn này không đúng hoặc không thể áp dụng cho tất cả chúng ta. Nhưng khi chúng ta chống lại năm sự thật căn bản này là chúng ta kháng cự với thực tại và khi đó đời sống trở thành một chuỗi bất tận những thất vọng, bất mãn và buồn rầu.

Trong cuốn sách này, tôi đề ra cái ý tưởng có phần triệt để rằng năm thứ định sẵn này thực ra không phải là xấu như bề ngoài của chúng. Thực vậy, nỗi sợ hãi những thứ định sẵn và việc chúng ta nỗ lực cưỡng lại chúng là nguồn gốc thực sự cho những lo phiền của chúng ta. Một khi chúng ta học cách chấp nhận và ôm choàng lấy những sự thực nền tảng này, chúng ta sẽ nhận thức được rằng chúng chính là những gì chúng ta cần để có được lòng can đảm, tình thương, và trí tuệ - nói tóm lại là để tìm được hạnh phúc.

Một thứ định sẵn là một sự kiện của đời sống mà chúng ta không có quyền năng gì đối với nó. Nó là thứ mà chúng ta không thể thay đổi, một cái gì được thiết định vào ngay trong bản tính của sự vật. Ngoài năm điều định sẵn gây âu lo đã nhận định ở trên, còn có những điều định sẵn được mong đợi: chúng ta trải nghiệm niềm vui trọn vẹn, chúng ta đạt được những kết quả khả quan, chúng ta khám phá những khả năng thiên phú nội tâm độc đáo, chúng ta tìm thấy giải pháp cho một vấn đề, vận may đến với chúng ta hay có những phép lạ xảy đến. Cũng có những thứ định sẵn chỉ đúng với từng cá nhân: vẻ bề ngoài và cá tính của chúng ta, những khả năng thiên phú hoặc giới hạn về tâm lí và tâm linh, tính cách, cấu trúc di truyền, chỉ số thông minh (IQ), lối sống, tính cách hướng nội hay hướng ngoại của chúng ta v.v...

Thực ra, có những điều định sẵn trong mọi điều chúng ta làm và ở mọi nơi chúng ta tới. Điều định sẵn của việc có một công việc được trả lương là chúng ta có thể được thăng tiến hoặc bị sa thải - cũng như vô số những khả tính khác. Thứ định sẵn của một mối quan hệ là nó có thể kéo dài suốt đời hoặc có thể chấm dứt ngay bây giờ.

Tôi đã nhận ra rằng bất cứ điều gì giao tranh với *cái Tôi của chúng ta* đều là một nguồn gốc mạnh mẽ cho sự chuyển hoá và tiến triển nội tâm. Năm sự

kiện đơn giản của đời sống thách thức và khủng bố *cái Tôi hùng mạnh* quyết nắm toàn quyền kiểm soát. Đời sống tình cờ xảy đến với chúng ta theo cách thức riêng của nó, bất kể chúng ta có kháng cự hoặc tìm cách tránh né nó nhiều đến đâu, không ai được hoặc đã từng được miễn trừ khỏi những điều định sẵn không thể né tránh của đời sống. Nếu chúng ta không thể dung thứ chúng, ấy là chúng ta tạo thêm sự căng thẳng cho đời sống chúng ta bằng việc đánh một canh bạc mà chúng ta chắc chắn sẽ thua cuộc.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ giải thích tại sao chúng ta không cần thiết phải cảm thấy tuyệt vọng khi giáp mặt với những thứ định sẵn trong đời sống. Chúng ta có thể học cách tiếp nhận đời sống theo những giới hạn của chính nó. Chúng ta không cần phải đòi hỏi một sự miễn trừ hoặc an trú trong một hệ thống tín ngưỡng làm dịu bớt những chấn động của những điều định sẵn bằng cách hứa hẹn một thiên đàng không có những điều định sẵn này. Chúng ta có thể tạo ra một đời sống lành mạnh và chân chính bằng cách đón nhận đời sống như nó vốn có. Thực vậy, con đường của chúng ta là "*hãy để cho mọi thứ như nó là.*" Câu chuyện về sự giác ngộ của Đức Phật cho thấy những điều định sẵn của đời sống là nền tảng cho sự tiến bộ và chuyển hoá của chúng ta. Đức Phật ra đời có tên là Siddhartha Gautama (Tất Đạt Đa), một hoàng tử Ấn Độ. Cha Ngài muốn bảo vệ Ngài khỏi những khổ đau hoặc thất vọng. Vua cha tạo dựng một đời sống hoàn hảo cho Siddhartha, cung cấp cho Ngài đủ mọi sự thoả mãn có thể và che chở Ngài khỏi mọi sự không vui. Nhưng một ngày kia vị hoàng tử trẻ tuổi muốn nhìn thấy thế giới bên ngoài. Khi bước ra ngoài cung điện, Ngài tức thì gặp gỡ cảnh bệnh tật, tuổi già và cái chết - những điều kiện tự nhiên của mọi đời sống - lần đầu tiên. Những cảnh tượng này làm Ngài xúc động một cách sâu xa và đưa Ngài vào cuộc hành trình tâm linh dẫn tới giác ngộ. Sự chuyển hoá thần kì của Ngài bắt đầu bằng sự giáp mặt với những quy luật của đời sống với sự tò mò và lòng can đảm.

Từ xa xưa, năm điều định sẵn của đời sống đã gây buồn phiền cho cả loài người. Các tôn giáo đã mang lại lời giải đáp cho những sự thực huyền nhiệm như vậy. Trong cuốn sách này, tôi sẽ rút ra những lời dạy của đạo Phật và của các tôn giáo khác trên thế giới. Những truyền thống tâm linh mang lại cho chúng ta những nguồn năng lượng quý giá và sự hứng khởi để giáp mặt với những điều định sẵn của cuộc sống một cách cởi mở và thư thái. Tôi dựa

nhiều nhát vào truyền thống Phật Giáo bởi truyền thống tâm linh ấy đề cao tầm quan trọng của việc nhìn thấu suốt những mê lầm của chúng ta và giáp mặt với những điều định sẵn của đời sống để trở nên ý nghĩa hơn trên cuộc đời này.

SỰ CHẤP NHẬN VÔ ĐIỀU KIỆN

Mỗi thứ định sẵn hoặc điều kiện sinh tồn đều khơi dậy trong chúng ta câu hỏi về số phận của mình. Chúng ta ở đây để làm theo đường lối của mình hay nhảy múa với dòng đời? Chúng ta ở đây để đoán chắc rằng mọi sự diễn ra theo kế hoạch hay tin vào những bất ngờ và sự trùng hợp dẫn chúng ta tới những cảnh sắc mới? Chúng ta ở đây để đoán chắc rằng chúng ta được đối xử công bằng hay chúng ta ở đây để công chính và thương yêu? Chúng ta ở đây để né tránh khổ đau hay để đương đầu với nó, trưởng thành từ nó và học trở nên từ ái qua nó? Chúng ta ở đây để được mọi người thương yêu hay để thương yêu mọi người với tất cả năng lực của mình?

Những người La Mã cổ đại nói về tình yêu định mệnh (amor fati) - cái đức tính thương yêu chính số phận của mình. Một số người trong chúng ta thấy rằng khó có thể xoay xở với nỗi âu lo khởi lên do những điều kiện sinh tồn của chúng ta; chúng ta nỗ lực cưỡng lại thân phận làm người. Phương pháp để vận dụng những thứ định sẵn và bài trí chúng vào với số phận của chúng ta được Carl Jung phát biểu rõ ràng nhất: “Những thứ định sẵn của đời sống có thể ôm choàng lấy những gì hiện hữu, không có những phản kháng chủ quan, một sự chấp nhận những điều kiện sinh tồn... một sự chấp nhận bản tính của chính tôi như thể tôi là một cách ngẫu nhiên.” Một sự chấp nhận như thế là một sự vui lòng đặt chân lên thực tại. Một sự chấp nhận như thể khiến chúng ta uyển chuyển, hoà nhịp cùng một thế giới biến đổi, phơi bày chúng ta trước bất cứ cái gì cuộc đời mang tới. Một sự chấp nhận như thế không phải là sự đầu hàng tình thế mà là sự vươn mình can đảm để sống cùng thực tại. Một khi chúng ta tin cậy thực tại hơn những ảo vọng, sự chấp nhận của chúng ta trở thành chiếc chìa khoá thần kỳ mở cửa vào thế giới tâm linh. Trong cuốn sách này, tôi sẽ đề nghị cách khám phá những kho báu tâm linh nằm bên trong những trải nghiệm thách thức nhất của chúng ta.

Chấp nhận là đồng minh can trường của sự an nhiên thư thái; không phải là

đồng loã hoảng sợ của âu lo khắc khoải. Chúng ta tìm được sự trợ giúp khi giáp mặt với những thứ định sẵn qua sự tỉnh thức - tức là qua sự chú tâm vô uý (không sợ hãi) và kiên trì tới khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta cũng có được sự hỗ trợ từ tự nhiên, từ tâm lí học, từ các truyền thống tôn giáo và từ việc thực hành tâm linh.

Khi điều gì xảy đến với chúng ta, nó vang vọng với tiếng thậm thịch đớn đau của bất kì điều kiện sinh tồn nào không thể biến cải được, chúng ta có thể hỏi: "Tôi có thể học được gì ở đây? Điều này giúp ích được gì cho tôi?" Chúng ta có thể học tin cậy những thứ định sẵn của đời sống như là chúng có tiềm năng chuyển hoá hoặc tiến hoá. Chúng ta có thể tin cậy rằng những định luật của sinh tồn bằng cách nào đó có thể giúp chúng ta hoàn thành định mệnh.

Những thứ định sẵn của đời sống có thể dường như là những trò đùa ác độc mà một vũ trụ thù nghịch giáng xuống chúng ta. Chúng có thể là những trừng phạt cho sự lạc lối mà chúng ta thừa kế chứ không phải do chúng ta gây ra. Chúng dường như là những trò đố kị làm cho đời sống của chúng ta khốn cùng. Trong một quan điểm thần học lỗi thời, chúng được coi như là những trừng phạt do một Thượng đế hận thù ban xuống cho chúng ta - những kẻ bị lưu đày khỏi vườn địa đàng Eden vì một tội lỗi xa xưa. Sự chấp nhận vô điều kiện những thứ định sẵn với niềm tin thầm kín vào sự hữu ích của chúng sẽ loại bỏ quan điểm đó. Chấp nhận thực tại - những thứ chúng ta không thể thay đổi - là tỉnh thức, chúng ta vinh danh cái ở đây và bây giờ mà không bị xao lãng bởi sợ hãi và dục vọng. Tỉnh thức là sự chấp nhận vô điều kiện những gì thuộc về tự nhiên, ở đây và bây giờ, mà không hề phán đối hay buộc tội. Nó giúp chúng ta thoát khỏi một bản ngã với những sợ hãi, dục vọng, kiểm soát, phán đoán, khiếu nại, trông mong. Khi chúng ta tỉnh thức, chúng ta gặp gỡ mỗi khoảnh khắc với sự cởi mở và từ tâm. Tỉnh thức vừa là một trạng thái hiện hữu và một sự tu tập tâm linh hàng ngày, một dạng thức của thiền định.

TẠI SAO LẠI LÀ TÔI?

Khi giáp mặt với một trong những thứ định sẵn của đời sống, chúng ta có thể hỏi: "Tại sao một điều ghê gớm như thế lại xảy đến với một người tốt như

tôi?" Nếu chúng ta tỉnh thức thì câu hỏi ấy là: "Vâng điều này đã xảy ra. Thế thì sao nào?" Chúng ta sẽ ghi nhận là mình hạnh phúc hơn khi chấp nhận điều chúng ta không mong muốn về đời sống như một thứ định sẵn của đời sống.

Khi chúng ta là chấp nhận không dè dặt với những thứ chúng ta không thể thay đổi, chúng ta đang chấp nhận chính chúng ta, như thế chúng ta là. Những điều kiện sinh tồn là những kinh nghiệm thiết thân của chúng ta, không phải là những sức mạnh lạ lẫm hoặc những chướng ngại phải né tránh. Chúng cũng là những kinh nghiệm chung của tất cả mọi người. Bất kỳ ai cũng đều giáp mặt với năm thứ định sẵn của đời sống. Điều này khiến chúng trở thành một phần của thân phận làm người, vậy nên chúng phải là một thành phần thiết yếu. Khi chúng ta ôm choàng lấy những thứ định sẵn như là những sự nối dài của tự thân con người, chúng ta chấp nhận chúng chứ không phải phục tùng chúng. Chúng ta chấp nhận những thành tố về nhân tính của chính chúng ta.

Mọi thứ định sẵn của đời sống đều dựa trên một sự kiện nền tảng: *Bất cứ điều gì cũng có thể xảy đến với tất cả chúng ta.* Điều này là thứ định sẵn trên hết các thứ định sẵn. Thế nhưng phần lớn chúng ta cứ nghĩ rằng vận may hay vận rủi chỉ xảy đến với người khác mà chẳng bao giờ xảy đến với chúng ta. Tin tưởng rằng bất cứ điều gì cũng có thể xảy đến với bất kỳ ai là một sự trưởng thành vĩ đại và nó ban cho chúng ta hai quà tặng tuyệt vời. Thứ nhất, chúng ta từ bỏ quan điểm cho rằng chúng ta được hưởng sự đãi ngộ đặc biệt; chúng ta buông bỏ niềm tin như con trẻ rằng có một kẻ cứu vớt, ngoài cõi trần thế, sẽ giúp chúng ta miễn nhiễm được với những đau khổ của đời sống. Thứ hai, tin rằng bất cứ điều gì cũng có thể xảy đến với mình giúp chúng ta trở nên khiêm tốn và từ bi với kẻ khác bất kể đời sống có trở nên khó khăn đến đâu.

Những thứ định sẵn của đời sống là một điều kiện cần cho sự tiến hoá thiết thân của chúng ta. Theo quan điểm truyền thống của Phật Giáo, mỗi người chúng ta được sinh ra trên đời đã là một ân huệ lớn.

Trong cõi trần thế, người ta nói rằng có sự pha trộn vừa đủ của đau khổ và vui sướng để chúng ta tỉnh thức, trở nên giác ngộ. Nói cách khác, những thứ định sẵn của đời sống mang lại cho chúng ta cơ hội trải nghiệm hoàn hảo.

NHỮNG THỨ ĐỊNH SẴN CỦA ĐỜI SỐNG LÀ QUÀ TẶNG

Từ *định sẵn* có hai nghĩa. Nó là một điều kiện không thể thay đổi nhưng cũng là một thứ gì được trao tặng cho chúng ta. Những thứ định sẵn của đời sống không từ bỏ ai và chúng cũng hết sức phong phú. Chính trong những điều kiện nghiêm ngặt và thách thức như vậy, chúng ta mới có thể tiến hoá. Những thứ định sẵn của đời sống được coi là quà tặng bởi vì chúng là những thành tố tạo nên nét tính cách, sự hiểu biết và lòng từ bi của chúng ta. Cần phải làm gì để nhận ra những thách thức trong cuộc sống chính là quà tặng cho chúng ta? Đầu tiên và trên hết, chúng ta phải ngưng toan tính kiểm soát hoặc loại bỏ chúng. Khi đó, những thứ định sẵn gây rắc rối sẽ trở thành cánh cửa giải thoát. Nhưng con người chúng ta vốn luôn phản ứng mỗi khi giáp mặt với những thách thức. Thực vậy, việc chúng ta kháng cự với sự bất an là một phần di sản của loài người. Thật trớ trêu, chúng ta đang nỗ lực cưỡng lại những gì không thể cải biến được, vốn thuộc thân phận con người của chúng ta và là những điều kiện có thể giúp chúng ta tiến bộ.

Câu "chấp nhận những thứ chúng ta không thề thay đổi" không có nghĩa là chúng ta chấp nhận sự việc chỉ vì chúng ta không thể thay đổi được chúng. Thực ra, khi hiểu được rằng những gì xảy ra bên ngoài sự kiểm soát của chúng ta rất có thể chính là thứ chúng ta cần, chúng ta sẽ nhận thấy rằng chấp nhận thực tại có thể là cách tham dự vào chính cuộc tiến hoá của chúng ta. Sự an nhiên tới không chỉ từ sự chấp nhận những gì không thề thay đổi mà còn tới từ sự thôi gắng gỏi để nắm quyền kiểm soát. Có một ý nghĩa trong những biến cố xảy ra và ý nghĩa này có nhiều tầng lớp, chúng ta sẽ đề cập chủ đề này thường xuyên qua suốt cuốn sách.

Sự chấp nhận vô điều kiện làm chúng ta sẵn sàng chào đón niềm vui hoặc nỗi đau. Chấp nhận thế giới với hạn từ của nó là sống đời anh dũng. Những con người sáng tạo trân trọng những điều kiện sinh tồn như thể chúng có ý nghĩa vượt ra ngoài ý nghĩa mà xã hội toan áp đặt. Họ tái tạo những thứ định sẵn của cuộc sống như những tác phẩm nghệ thuật. Bởi vì những thứ định sẵn là nguồn mạch của tính sáng tạo và những khả tính mới. Và sự bất toàn của chúng ta và của thế giới trở thành nguyên liệu thô sơ cho một tuyệt tác, người nghệ sĩ thu nhận nó và làm cho nó trở nên hữu ích với kẻ khác.

NHỮNG THỨ ĐỊNH SẴN CỦA ĐỜI SỐNG LÀ HỒNG ÂN

Để tìm được hạnh phúc thực sự, chúng ta phải phát triển bản thân về mặt cảm xúc và tâm linh. Ý thức tâm linh phá bỏ những quan niệm đơn giản của chúng ta về cái thiện và cái ác. Sự chấp nhận vô điều kiện là chấp nhận những nghịch lý của đời sống. Một nghịch lý kết hợp những thứ tưởng chừng như đối lập. Chẳng hạn, chúng ta chấp nhận vô điều kiện cuộc sống bị chi phối bởi những thay đổi và kết thúc. Chúng ta dấn thân dù cho kế hoạch của chúng ta có thể thất bại. Chúng ta có thể duy trì tấm lòng từ bi dù cho thế giới có thể bất công thế nào với chúng ta. Chúng ta có thể thương yêu kẻ khác bất kể họ có hành động ác độc thế nào đối với chúng ta. Chúng ta có thể nhận ra mặt không tốt của người khác nhưng chúng ta vẫn không từ bỏ họ, một đặc trưng khác của sự trưởng thành về tâm linh.

Dù mọi sự vật thay đổi và kết thúc, sự vật tự tái tạo và chuyển động qua những chu kì đầy xa hơn cuộc tiến hoá.

Dù sự vật không luôn luôn diễn ra theo kế hoạch, đôi khi chúng lại mở ra cho chúng ta một kế hoạch lớn hơn với những khả năng làm chúng ta sửng sốt.

Dù đời sống không phải luôn công bằng, chúng ta vẫn cam kết luôn đối xử công bằng với kẻ khác, từ chối sự bất công hay trả đũa.

Dù đau khổ là một phần tất yếu của đời sống, chúng ta có những cung cách xử trí với nó và nhờ thế có nhiều năng lực đối phó với sự đau đớn trong tương lai và nâng đỡ người khác trong nỗi đau của họ. Dù người khác không luôn luôn thương yêu và trung thành với chúng ta, không gì có thể ngăn trở chúng ta hành động với tấm lòng từ ái với họ.

Những thứ định sẵn của đời sống dường như có vẻ tiêu cực nhưng chúng đều có mặt tích cực. Khi chúng ta chấp nhận một thứ định sẵn là chúng ta đã phát triển về mặt cảm xúc và tâm linh: chúng ta kiên nhẫn, chịu đựng, tha thứ, khoan hồng, trí tuệ, hân thưởng, kiên trì và thương yêu vô điều kiện.

Tuy nhiên, chúng ta không thể kiểm soát nhiều thứ trong đời sống, có nghĩa là chúng ta cần một sự thúc đẩy đặc biệt, một điều mà bản ngã của chúng ta

không thể cung ứng, một điều mà tâm trí hạn hẹp của chúng ta không thể quan niệm, một điều mà ý chí mỏng manh của chúng ta không thể tác động. Đây là sức mạnh hỗ trợ của hồng ân, là sự bổ túc tâm linh. Một điều gì thúc đẩy chúng ta và làm cho đường đi của chúng ta dễ dàng dấn bước hơn.

Kinh Áo Nghĩa Thư (Upanishads) - kinh văn thiêng liêng của Ấn Độ Giáo - quy chiếu về hồng ân như sau: "Tự ngã không thể đạt được bởi học vấn, trí tuệ hay kiến thức. Kẻ nào tự ngã, kẻ đó đạt được tự ngã." Hồng ân là một quà tặng của Tự ngã siêu việt ban cho cái Tôi. Một luồng mạch vượt ngoài bán ngã mang lại cho chúng ta khả năng vượt thắng những giới hạn bình thường của chúng ta. Hồng ân có nghĩa là chúng ta không đơn độc; chúng ta luôn luôn có bạn đồng hành:

Khi chúng ta đinh ninh rằng chúng ta không thể chịu thêm một phút giây nào nữa và chúng ta chịu được, đó là hồng ân của một đời sống Sáng tạo ở trong chúng ta. Khi chúng ta đinh ninh rằng chúng ta không thể tìm ra ánh sáng và chúng ta tìm ra, đó là hồng ân của Thế giới Ánh sáng ở trong chúng ta.

Khi chúng ta đinh ninh rằng chúng ta không thể thở thêm một hơi nữa và chúng ta thở thêm được, đó là hồng ân của Tinh thần thở qua chúng ta.

Tâm của chúng ta được ánh sáng soi đường. Sự chấp nhận vô điều kiện giúp trái tim chúng ta tiếp nhận được ánh sáng. Hồng ân là những quà tặng đặc biệt, khắc phục những giới hạn của chúng ta về trí tuệ, ý chí và tâm từ ái. Hồng ân khuếch trương lí trí bằng cách ban bố cho chúng ta trí tuệ trực giác. Chúng ta đột nhiên trở nên hứng khởi về một điều gì đó mà chúng ta không tìm thấy qua luận lí. Hồng ân khuếch trương ý chí chúng ta bằng cách cho chúng ta một sức mạnh hoặc lòng can đảm mà trước đó chúng ta chưa từng có. Hồng ân khuếch trương cõi lòng chúng ta bằng cách khiến cho nó có thể thương yêu hơn là thù ghét, hoà giải hơn là trả đũa, khiêm tốn hơn là kiêu ngạo. Chúng ta không thể làm tất cả điều đó bằng khả năng riêng của chúng ta, bản ngã của chúng ta hẳn không tìm ra động cơ nào cho đức tính như thế. Hồng ân là đồng minh và hướng đạo nội tâm, là sức mạnh khởi động cho sự tu luyện tâm linh của chúng ta. Mỗi thứ định sẵn của đời sống đến với chúng ta kéo theo nhiều hồng ân. Sự thực rằng vạn vật thay đổi và kết thúc có nghĩa là chúng ta có thể tìm thấy trong sự vô thường hồng ân của việc trôi chảy với

dòng đời, đi cùng với trào lưu của các biến cố, hơn là bị chặn đứng hoặc tổn hại vì chúng. Sự thực rằng mọi thứ không luôn luôn diễn ra theo kế hoạch có nghĩa là nhiều quyền năng vượt ngoài bản ngã của chúng ta - những quyền năng dẫn dắt chúng ta tới định mệnh của mình theo một đường lối mà chúng ta có thể không để tâm tới. Một khi hiểu được rằng chúng ta được hộ trì bởi những quyền năng vượt ngoài bản ngã, chúng ta thấy rằng việc nắm quyền kiểm soát rất có thể không mang lại lợi ích cho chúng ta.

Sự thực rằng đời sống không luôn luôn công bằng có nghĩa là tất cả chúng ta được kêu gọi để sáng tạo ra những điều kiện công lí trong thế giới. Khi chúng ta hưởng ứng lời kêu gọi như thế, chúng ta tìm ra lòng can đảm của mình. Rồi chúng ta tìm ra những đường lối để quân bình bản thân chúng ta và trợ giúp thế giới trong việc quân bình chính nó.

Sự kiện rằng đau đớn là thành phần của đời sống đem lại những hồng ân của kiên trì, nhẫn nại và từ ái. Chúng ta chịu tác động vì sự đau đớn của kẻ khác thì chúng ta sẽ có khả năng ngăn mình làm người khác đau đớn.

Sự thực rằng người khác không luôn luôn thương yêu và trung thành với chúng ta gây ra những tổn thương làm chúng ta trở thành những con người có chiều sâu và cá tính. Có thể những vết thương như thế là những hồng ân bởi vì từ đó chúng ta có thể cởi mở với toàn thế vũ trụ. Và trên hết, nhờ đó chúng ta được thách thức để toả ra một tình thương vô điều kiện.

Hồng ân không phải là thứ thuốc ru ngủ. Mỗi hồng ân là một điều kiện thức giấc để lay động sự tinh tấn của chúng ta. Trong cuốn sách này, tôi hi vọng khám phá cách những hồng ân được cống hiến cho chúng ta trong dạng thức những thứ định sẵn. Thêm nữa, nếu chúng ta có can đảm giáp mặt với những sự thật không thể tránh được của đời sống, chúng ta sẽ tìm ra hồng ân để thương yêu bất kể điều gì xảy đến với chúng ta. Thương yêu luôn luôn vô điều kiện trong cái nghĩa rằng nó không bị thui chột bởi bất cứ điều gì của cuộc sinh tồn. Chẳng có thay đổi, kết thúc, bất công, đau khổ hoặc thiếu tình thương nào có thể ngăn chúng ta không thương yêu. Sự chấp nhận một hồng ân diệu kì như thế là điều mà bản ngã của chúng ta luôn muốn nói ra, bởi nó có nghĩa là chấm dứt sợ hãi và bắt đầu tự do.

PHẦN I: NHỮNG THỨ ĐỊNH SẴN CỦA ĐỜI SỐNG

Giáp mặt với thực tại không gọt giũa là dạng thức cao nhất của sự lành mạnh và thị kiến giác ngộ... Lòng tín mộ tiến hành qua nhiều giai đoạn cho tới khi chúng ta nhìn thấy thế giới một cách trực tiếp và giản dị mà không áp đặt những tạo tác của chúng ta... Có thể có một cảm thức vè sự lạc loài hoặc bị phơi trần, một cảm thức của sự dễ bị tổn thương. Đó chì là một dấu hiệu rằng bản ngã đang đánh mất sự bám víu vào lãnh thổ của nó, đó không phải là một sự lệ thuộc.

- CHOGYAM TRUNGPA RINPOCHE

CHƯƠNG 1: MỌI THỨ ĐỀU THAY ĐỔI VÀ CHẤM DỨT

SỰ THẬT LÀ MỌI THỨ trong đời sống này luôn thay đổi và kết thúc, và điều này là không thể tránh khỏi với bất cứ ai, mối quan hệ nào, lòng hăng say nào hoặc sự vật nào. Mọi sự khởi đầu đều dẫn tới điểm kết thúc. Gắn liền vào mọi trải nghiệm, con người, nơi chốn và sự vật là một tuổi thọ. Những mối tương quan của chúng ta trải qua nhiều giai đoạn, từ chuyện tình lãng mạn tới kết hôn. Rồi chúng kết thúc với cái chết hoặc chia ly. Thân thể của chúng ta già đi. Tài sản của chúng ta hao mòn. Trí nhớ của chúng ta giảm sút. Thế giới tự nhiên cũng thay đổi. Các loài động vật biến mất. Những trận động đất sắp xếp lại các mảng châu lục. Tiết mùa đổi thay. Ngay cả bông hồng cũng sẽ tàn phai sau buổi đầu khoe hương sắc.

CÁCH CHÚNG TA NÉ TRÁNH HOẶC CHẤP NHẬN

Meister Eckhart[1] viết: "Mọi sự phải được buông xả để cho linh hồn có thể đứng trong sự trống không không chướng ngại." Ta hãy thử tưởng tượng chiều sâu của ý thức tâm linh trong câu phát biểu đó. Nó có thể là của chúng ta cũng như của ngài. Trước tiên, chúng ta ngắm mọi vật về ta và quanh ta và nói: Mọi thứ này sẽ ra đi. Rồi chúng ta chiêm ngắm bản thân mình mà không có tất cả những thứ chúng ta bám víu vào và nói: Tôi muốn không bị vướng víu. Tôi muốn thuần tuý chẳng là gì cả. Tôi muốn đứng trọn vẹn trong sự khẳng định của sự chấp nhận.

Chúng ta thường xuyên tránh né nhìn thẳng vào thực tại của sự thay đổi và cái chết. Chúng ta hành động như thể chúng ta không thể xử trí chúng. Tuy nhiên, khi sinh ra chúng ta đã được trang bị một kĩ thuật có thể tín cậy để xử lí những mất mát và những kết thúc: chúng ta có thể để tang. Trừ khi chúng ta chế ngự hoặc làm mụ mẫm những cảm xúc của mình, chúng ta có thể tự

động cảm thấy buồn rầu, giận dữ hoặc sợ hãi khi sự mất mát xảy ra. Đây là những cảm xúc về sầu khổ để giúp chúng ta xoay xở cho qua những sự kiện như cái chết và sự kết thúc. Để tang giống như sự chấp nhận khi chúng ta đối diện với những điều kiện sinh tồn bằng cảm xúc. Chúng ta có thể đau buồn khi phải đối mặt với những mất mát, những kết thúc và giải quyết chúng. Bản tính của chúng ta, giống như tự nhiên, có chuẩn mực để đương đầu với cái chết hơn là phủ nhận nó. Thực vậy, cái chết sẽ không lạ lẫm với những ai đã trải qua cuộc sống trưởng thành để buông xả cái Tôi và những gì gắn theo nó. Đau buồn, sự chấp nhận của nước mắt, khiến cho ta khả dĩ chấp nhận thực tại và các điều kiện của nó, gồm cả sự kết thúc bằng cái chết. Chừng nào chúng ta phủ nhận nhu cầu về buồn đau của xã hội, chúng ta đánh mất cơ hội kiên cường khi đối diện với những gì cuộc sống mang lại. Trách nhiệm của chúng ta là cho phép việc chịu tang mà mọi điều kiện của cuộc sống đòi hỏi. Trách nhiệm của chúng ta là tin tưởng rằng chịu tang chính là cách chúng ta giải quyết những mất mát và vượt qua chúng.

Chúng ta không thể làm sống lại một người mẹ đã mất nhưng chúng ta có thể trải nghiệm những khoảnh khắc của tình mẫu tử với những kẻ khác. Như thế chúng ta không còn cảm thấy một mình và cô đơn nữa mà là được hoà giải với thực tại và kết nối lại với những con người khác. Thực thế, hoà giải là khả năng chấp nhận một sự tương cận. Đây là sự chấp nhận của sự thoả hiệp lành mạnh.

SAY MÊ HAY GHÉT BỎ

Những sự say mê hay ghét bỏ của chúng ta đối với con người, nơi chốn và sự vật dường như lưu chuyển qua một đường cong có hình cái chuông. Chúng ta ghi nhận ba thời kì nơi đường cong này: thăng, tạo đỉnh và giáng. Chúng ta nghe một bài hát và trở nên yêu thích nó (mối quan tâm thăng tiến), vậy nên chúng ta mua cái đĩa CD và thường xuyên lắng nghe nó (sự hân thưởng tạo đỉnh). Và rồi chúng ta nghe ít thường xuyên hơn (mối quan tâm sa sút), và sau cùng cái từng là bài hát hay nhất mà chúng ta từng nghe hiếm khi được nghe lại. Sự hấp dẫn của nó đã đi quá đỉnh rồi rơi xuống.

Cũng đường cong hình chuông như thế xảy ra với những sự xua đuổi, như câu chuyện *Beauty and the Beast (Người đẹp và Quái Vật)* mô tả. Thoạt đầu,

Người đẹp cảm thấy ghê sợ, nhưng sau nàng cảm thấy yêu thương, bởi đây là một câu chuyện cổ tích, đỉnh cao tích cực vẫn tồn tại: "Hạnh phúc mãi mãi về sau." Đòi hỏi rằng cái đỉnh cao của bất cứ kinh nghiệm nào phải là thường hằng tức là đang sống trong một câu chuyện thần tiên. Một thí dụ khác về đường cong hình chuông được tìm thấy trong cung cách chúng ta phản ứng với một quái vật trong một cuốn phim kinh hoàng. Thoạt đầu, chúng ta quay đi trong sự sợ hãi hoặc sự ghê tởm. Nhưng khi quái vật tiếp tục xuất hiện từ cảnh này sang cảnh khác, chúng ta dần quen thuộc với gương mặt của quái vật và không còn hoảng sợ. Thực vậy, đường cong hình chuông, là một hình học trong nội tâm trong tất cả chúng ta, là cái tạo nên tinh thần vô uý (không sợ hãi).

Những mối tương quan thân thiết cũng đi theo cùng dạng thức này. Chúng ta tăng trưởng trong những cảm xúc lãng mạn, đạt tới đỉnh của sự hào hứng và rồi ghi nhận rằng sự rung động đã qua đi. Chúng ta có hai cách chọn lựa. Chúng ta có thể phá đổ hoặc chúng ta có thể hình thành một tình thương yêu mới, trưởng thành hơn, không phải dựa trên rung động mà dựa trên sự cam kết. Trong dự định tiếp diễn của sự chối bỏ những điều kiện sinh tồn, chúng ta có thể tìm một bạn đồng hành. Những mối tương quan thân thiết càng trở nên then chốt cho sự sống còn ở một xã hội mà ở đó tôn giáo suy tàn về ý nghĩa. Những mối tương quan trở thành nơi an trú mới, quyền năng mới. Tập thể đã nhường cho cá thể. Khi không có một Tâm linh nào ở bên trên, chúng ta càng bám chặt vào thân thể ở bên dưới. Vậy nên sự thất bại của một mối tương quan chuyền tải một nỗi đau buồn kép, thậm chí là sự hoảng kinh.

Mỗi thứ trong năm thứ định sẵn của đời sống đương đầu với những ảo tưởng níu giữ thiết tha của chúng ta. Sự kiện rằng vạn vật đổi thay đương đầu với ảo tưởng về sự thường hằng. Sự kiện rằng những kế hoạch không thành đương đầu với ảo tưởng của chúng ta về sự kiểm soát. Chúng ta ảo tưởng rằng sự vật sẽ công bằng hoặc đau đớn sẽ không xảy đến với chúng ta hoặc người khác sẽ đáng tin cậy hơn, tất cả đều bị đem ra chất vấn bởi những thứ định sẵn mà chúng ta giáp mặt trong cuộc sống. Những thứ định sẵn giải phóng chúng ta khỏi sự ngu muội và mê lầm. Trong một phép tu tập, chẳng hạn sự tỉnh thức, chúng ta vun trồng sự quan tâm tới cái ở đây và bây giờ mà không có sự can dự vào những tình huống của câu chuyện hay những suy diễn về nó. Đây là cung cách chúng ta được giải thoát khỏi ảo tưởng mê lầm. Sự tỉnh thức bảo

vệ chúng ta trên con đường Trung đạo giữa sự say mê và ghét bỏ. Chúng ta không trở nên gắn bó với cái gì đang thu hút mà cũng chẳng chạy trốn cái gì. Chúng ta chỉ đơn giản ngồi nơi thực tại hiện có và ghi nhận những dục vọng của chúng ta khao khát kéo gần hoặc đẩy xa mà không phải tác động trên chúng.

Về mặt tâm lí, di chuyển hướng tới hoặc lùi xa khỏi sự vật đều có ý nghĩa. Nó là dấu hiệu của sự thận trọng, sáng suốt, và sự khẳng định lành mạnh. Tâm lí học là khoa học về bản ngã (cái Tôi), và bản ngã thịnh phát nhờ những sự phân biệt và chọn lựa. Sự uyển chuyển tâm linh thịnh phát trên sự dung hoà những mâu thuẫn bên ngoài. Trong thực hành Phật Giáo, đại nguyện của Bồ tát dạy người tu tập phải đưa kẻ khác lên hàng đầu. Cũng sự cam kết tương đồng này được thấy trong lời dạy "hãy thương yêu kẻ thân cận với mình", một nét đặc trưng của mọi truyền thống tôn giáo. Tuy nhiên, sự khẳng định lại nói về việc đưa chúng ta lên hàng đầu mà không làm tổn hại kẻ khác. Làm sao chúng ta có thể dung hoà hai yêu cầu này? Câu trả lời là ở trong sự minh định địa hạt của mỗi khía cạnh của đời sống. Tôi quan tâm về tôi nhưng không làm thiệt đến kẻ khác, tôi để người khác lên trước nhưng không làm thiệt tới tôi.

Những lời dạy của truyền thống mật tông trong Phật Giáo chỉ ra rằng những điều kiện sinh tồn được ôm choàng lấy như thứ chát liệu thô hữu ích cho việc tu tập tâm linh. Những vấn đề cá thể của chúng ta và những tranh chấp giữa những cá thể trở thành con đường tới từ bi và trí tuệ. Chúng ta không chối bỏ hoặc né tránh những xúc cảm mà các điều kiện của đời sống khơi dậy. Những thứ định sẵn và những đáp ứng của chúng ta là những thành phần thiết yếu cho sự giác ngộ. Điều này làm cho chính thế giới trở thành một sự hiển linh của ánh sáng.

TUỔI GIÀ: ẢNH BIẾN TRONG GƯƠNG

Nhân cách của chúng ta cũng trải qua nhiều thời kì suốt tuổi thọ. Cái Tôi có lúc kiêu mạn của tuổi thiếu niên phát triển thành khát vọng và cảm thức bất khuất qua thời kì trưởng thành. Chúng ta tạo dấu vết của mình trong thế giới, chúng ta thôi thúc thân thể mà không có những hiệu quả tiêu cực về mặt sức khoẻ. Khi qua tuổi 45, sự vật thay đổi. Nếu chúng ta chấp nhận sự thay đổi,

chúng ta đi qua nó bằng sự ung dung và hiên ngang. Nếu chúng ta vật lộn với nó hoặc cố gắng kéo dài phong cách trẻ trung, chúng ta sẽ thấy mình nằm trong sự khủng hoảng.

Thách thức tâm lí là chấp nhận cái định sẵn rằng cái Tôi của chúng ta chỉ tạm thời phụ trách và cuối cùng ắt phải tự hoà giải dưới một vị thế khiêm tốn hơn. Điều này không có nghĩa là chúng ta vô dụng, chỉ là bây giờ chúng ta ở vào một thời kì mới của cuộc sống, một thời kì có thể ít huy hoàng hơn nhưng khôn ngoan hơn. Tại sao con người thuộc mọi lứa tuổi đều cùng lúc có mặt trên Trái đát? Mỗi lứa tuổi đóng một vai trò thiết yếu và vai trò này biến đổi suốt đời. Tôi là thanh niên hăm hở và rồi là ông già khôn ngoan. Nếu tiêu điểm của tôi là nhằm vào vật chất, tôi là ông già keo kiệt và tự làm lỡ cơ hội đóng góp. Nếu tiêu điểm của tôi là thể chất, tôi là ông già tự mãn và tự làm lỡ cơ hội bao dung. Điều này không có nghĩa là mong muốn luôn mạnh khỏe và có dáng vẻ trẻ trung là sai lầm. Điều nguy hiểm là chúng ta trở nên bị ám ảnh với vẻ bề ngoài của mình đến nỗi sự hư vinh của chúng ta làm chúng ta không nhìn ra định mệnh của mình.

Xã hội chúng ta bị ám ảnh vì tuổi trẻ, và nếu không có một ý thức trưởng thành về mặt tâm linh chúng ta có thể sa bẫy thành con mồi cho những khuyến dụ và cám dỗ. Buồn biết bao nếu đến cuối cuộc đời chúng ta không để cho khuynh hướng tự nhiên về trí tuệ được hoạt động trọn vẹn như nó có thể. Một sự chấp nhận rằng mọi vật thay đổi và kết thúc là một sự chấp nhận để cho tự nhiên làm việc của nó với chúng ta. Điều này thường có nghĩa là những nếp nhăn và trí tuệ thường đi cùng với nhau, mặc dù trí tuệ có thể tới như một ân huệ ở bất cứ độ tuổi nào. Đúng vậy chẳng những nếp nhăn có thể xuất hiện mà sự khôn ngoan cũng giảm sút.

ĐIỀU GÌ KHIẾN CHÚNG TA MUỐN KIỂM SOÁT?

Chúng ta sợ sẽ phải cảm nhận một điều gì đau đớn. Mọi thứ định sẵn lăng nhục cái Tôi đang muốn tin rằng nó có toàn quyền kiểm soát. Chúng ta có thể học chấp nhận sự thực rằng chúng ta đôi khi bất lực trong việc ngăn chặn một sự thay đổi trong đời sống chúng ta. Sự chấp nhận kia lại thúc đẩy chúng ta vào sự an nhiên tự tại. Cố giữ vững toàn quyền kiểm soát của những gì sẽ xảy đến khiến chúng ta thành những đối thủ với các sự kiện của đời sống và duy

trì sự căng thẳng.

Buông xả sự kiểm soát có nghĩa là chúng ta không thể che chở chúng ta khỏi bất cứ thứ định sẵn nào. Kiểm soát là một trong những phương cách ưa chuộng nhất của chúng ta để chạy trốn khỏi đời sống như nó đang là. Lo âu tương quan trực tiếp tới kiềm soát. Dường như chúng ta lo âu về tương lai, tiền bạc, quan hệ, công ăn việc làm và tất cả những thứ không thể tiên đoán được khác trong đời sống chúng ta. Thật vậy, chỉ có một nỗi lo âu duy nhất: *lo âu không kiểm soát được những gì sẽ xảy ra*. Chúng ta lo âu bởi chúng ta không tin tưởng rằng mình có thể xoay xở những gì xảy đến. Chúng ta lo âu vì không tin tưởng rằng vận số rồi sẽ tốt cho chúng ta nhất. Chúng ta lo âu bởi vì chúng ta chưa chấp nhận. *Tôi nhận thấy rằng giờ đây tôi đang thực hành sự chấp nhận vô điều kiện, vì thế tôi lo âu ít đi.*

Khi chúng ta bắt đầu chấp nhận những thực tại của đời sống, điều quan trọng là chúng ta nhớ đừng xô đẩy sự chấp nhận đặc thù của chúng ta lên người khác bởi vì tất cả chúng ta đều có một thực tại khác biệt để sáp nhập. Khi tôi đang chuyển sang chế độ ăn uống của mình sang những thức ăn lành mạnh, tôi hồi tưởng là đã nhắc nhở con trai tôi, lúc ấy 21 tuổi, tránh xa những đồ có hại cho sức khoẻ. Câu trả lời của nó vẫn còn trong tâm trí tôi: “Con còn nhiều thì giờ lắm. Con có thể ăn những đồ ăn đó mà không có những hậu quả tiêu cực. Con biết khi nào cần chuyển sang thực phẩm lành mạnh, và khi đó sẽ thay đổi thói quen ăn uống.” Như vậy, tôi đã áp đặt sự chấp nhận mới của tôi lên thân thể trẻ trung của con trai tôi.

Bây giờ tôi cẩn trọng hơn trong xử sự để không đồng thời trở thành người phê bình, người giải thích và người cố vấn. Chúng ta có thể thực hành việc không phê bình hành vi của kẻ khác, không giải thích những gì họ làm theo quan điểm của chúng ta và không cố vấn trừ khi người khác yêu cầu chúng ta làm việc đó. Loại trừ ba hành vi này khỏi tính cách của chúng ta trong quan hệ với người khác, đặc biệt là với những thành viên gia đình, làm cho quan hệ của chúng ta có tính cách thương yêu và tôn trọng hơn rất nhiều.

Tại sao mọi kiểm soát lại là việc lớn với hầu hết chúng ta? Có lẽ chúng ta đang tìm cách giảm bớt mất mát bằng kiểm soát. Chúng ta kiểm soát bởi vì chúng ta ích kỉ hoặc đòi hỏi. Chúng ta kiểm soát bởi vì chúng ta sợ phải buồn

đau. Việc chúng ta biết mình mất mát cái gì và mất ra sao làm chúng ta thương tổn. Cái Tôi trần trụi của chúng ta bị lăng nhục và cảm thấy bất lực, và điều đó vượt quá sức chịu đựng của chúng ta.

Chừng nào chúng ta còn cưỡng lại những quy luật của đời sống, chúng ta sẽ sợ hãi tiếp xúc trực tiếp với thực tại vốn là tinh tuý của sự trưởng thành đích thực. Chúng ta sẽ thấy sự tỉnh thức là khó khăn bởi vì nó tha thiết với sự có mặt trọn vẹn trong mỗi khoảnh khắc như thể nó là. Có nhiều thứ chúng ta cần trốn tránh: tiền bạc, tính dục, rượu, cà phê, thức ăn, hút thuốc, ma tuý, và dĩ nhiên cả tâm trí bất định của chính chúng ta với tất cả hi vọng và sợ hãi của nó. Khi chúng ta nhìn sâu vào những nỗi sợ của mình, chúng ta thấy rằng ở nền tảng, mọi nỗi sợ hãi đều là không kiểm soát được.

Không phải chúng ta bực bội với thực tại vì không kiểm soát được nó. Nếu chúng ta nhìn thật sát, chúng ta có thể thấy một chiều kích kiểm soát trong những bực bội, chẳng hạn:

Chúng ta muốn chúng ta khác đi.

Chúng ta muốn người khác phải khác đi.

Chúng ta muốn ai đó gọi điện lại hoặc thăm viếng. Chúng ta không thích những trắc nghiệm hoặc chờ đợi kết quả.

Căn nhà không được sạch sẽ và ngăn nắp như chúng ta muốn. Chúng ta không trừ được kiến, gián một lần và mãi mãi.

Chúng ta không thể giữ cho trọng lượng giảm hoặc huyết áp xuống thấp.

Chúng ta có những cảm xúc, tâm trạng và thói quen mà chúng ta không thích.

Cha mẹ, con cái, bạn bè chúng ta không xử sự như chúng ta muốn.

Người khác không yêu thích chúng ta dù cho chúng ta có cố gắng đến đâu.

Chúng ta không thành công trong công việc hay trong một mối quan hệ.

Chúng ta luôn tin rằng chúng ta phải kiểm soát được mọi thứ vào tất cả mọi lúc. Niềm tin đó tạo ra sự lo âu. Nó đối nghịch với sự an nhiên có được nếu ta chấp nhận vô điều kiện với cái hiện là và với chúng ta và kẻ khác như vốn phải thế.

Sự cần thiết kiểm soát trợ giúp hay ngăn trở chúng ta như thế nào trong sự giáp mặt với những thứ định sẵn của đời sống, những điều kiện sinh tồn trên trái đất? Trong một thế giới mà sự vật đổi thay và chấm dứt, một thái độ chấp nhận và tin cậy tạo nên ý nghĩa. Điều này không thể có được nếu không buông xả sự kiểm soát. Chăm chú vào việc nắm kiểm soát ngáng trở những cơ may để chúng ta có thể tìm ra những khả tính mới phát khởi khi những hướng đi bất ngờ xuất hiện trên đường đời của chúng ta.

Một thí dụ về việc đời sống và định mệnh xảy ra một cách đáng ngạc nhiên được thể hiện trong đời sống của nữ nhà văn Margaret Mitchell. Bà làm phóng viên tại thành phố Atlanta và không hề có ý định viết tiểu thuyết. Một ngày kia bà bị ngã ngựa và phải nghỉ ở nhà mấy tháng để phục hồi. Trong thời gian nghỉ ngơi này, bà bắt đầu viết tiểu thuyết lãng mạn về thành phố Atlanta trong thời kì nội chiến[2]. Bà miệt mài với nó trong 10 năm. Cuốn tiểu thuyết tên là *Gone with the Wind (Cuốn theo chiều gió)*, xuất bản năm 1936, được giải Pulitzer và khiến bà trở thành một tên tuổi lớn trên văn đàn thế giới.

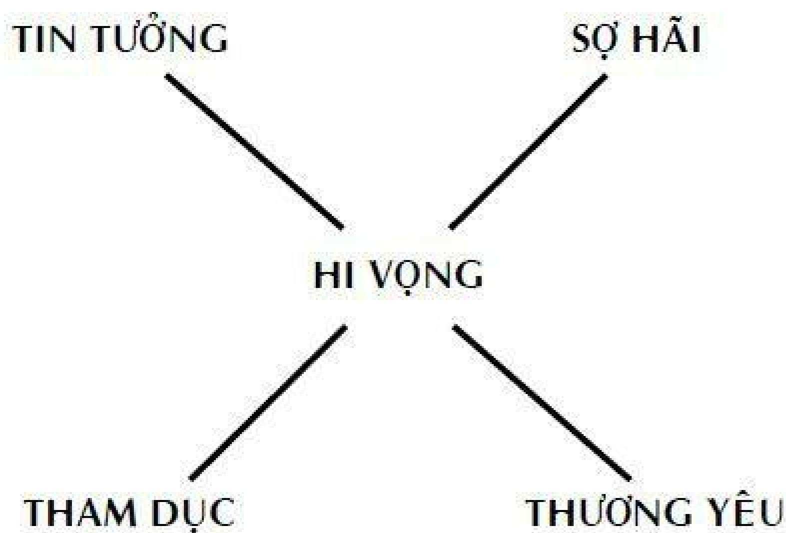
KHÔNG GÌ TÁCH BIỆT

Phép tu tập về tỉnh thức trong đạo Phật thừa nhận sự đau khổ là đặc trưng của đổi thay, vô thường và khuyên người ta không phải chạy trốn khỏi đau khổ mà phải quan tâm về nó. Chúng ta trải nghiệm những gì xảy ra mà không có những nhiễu loạn của cái Tôi - sợ hãi, thèm muốn, kiểm soát, phán đoán, mê lầm, than vãn. Chúng ta góp phần vào khổ đau của chính chúng ta khi mắc kẹt vào sự sợ hãi và thèm muốn của cái Tôi hơn là chỉ hiện hữu tại đây và bây giờ. Chấp nhận thực tại là tiếp cận với một tiếng nói khác bên trong chúng ta ngoài tiếng than vãn của cái Tôi. Sự chấp nhận phản ánh bản tính đích thực - Phật tính bên trong chúng ta - trở về với chúng ta, là nhân chứng

công bằng và nhanh nhẹn bên trong chúng ta.

Thực tại không tiếp cận với những ước muốn hoặc kế hoạch của chúng ta nhưng vẫn hướng về con đường hẹp của chính nó. Đứng đối lập với thực tại thì chắc chắn là nguyên nhân của khổ đau. Thoát khỏi ảnh hưởng của cái Tôi can thiệp kéo theo tự do khỏi khổ đau. Chúng ta buông xả một niềm tin vào sự thường hằng bởi vì sự bám víu - hậu quả của niềm tin đó - lại là nguyên nhân của khổ đau. Cái Tôi ưa thích nắm trụ và bám víu nhưng chỉ thấy được sự bát an và thất vọng. Chúng ta buông xả để có thể hạnh phúc. Buông xả không phải là một sự mất mát mà là một sự cời bỏ.

Trong đời sống, chúng ta giáp mặt với hai trục và sống cùng hai trục đó. Mỗi trục đều tập trung quanh hi vọng.



Chúng ta có thể sống bằng tin tưởng, hi vọng, và thương yêu - trục của ánh sáng. Chúng ta có thể sống bằng sợ hãi, hi vọng và tham dục - trục của đen tối. Thêm nữa, nhìn cột dọc phía bên phải, chúng ta thấy rằng thương yêu chân thực chiến thắng sợ hãi. Về phía bên trái, tin tưởng làm cho sự bám víu hoặc tham dục thành không cần thiết. Nhìn hàng ngang, thương yêu với khả năng kì diệu của nó về tin cậy và buông xả, giải thoát chúng ta khỏi tham dục. Hi vọng, vốn có thể tiêu cực hoặc tích cực là trục cho mọi khuynh hướng của chúng ta. Khuynh hướng tiêu cực có thể giữ chúng ta bị vướng mắc hoặc

cột buộc. Khuynh hướng tích cực là sự tin cậy rằng đen tối không phải là thường hằng mà chỉ là một sự che khuất tạm thời và ánh sáng sẽ trở lại.

THỰC HÀNH TOÀN TÂM TOÀN Ý

Tôi nhận thức rằng tôi sẽ luôn luôn sợ hãi trong một cung cách nào đó. Nhưng tôi không cần phải đặt sợ hãi là nền tảng cho hành vi hoặc những chọn lựa của tôi, tôi có thể cầm nỗi sợ của tôi trong một bàn tay và bàn tay kia cầm sự cam kết của tôi là không hành động trên nền tảng của sự sợ hãi nữa.

Một sự tu tập tâm linh hữu ích trong bất cứ tình thế nào là giơ cả hai bàn tay ra, khum lại, lòng tay ngửa lên phía trên, và tưởng tượng hai bàn tay nắm hai sự tương phản như thế. Chúng ta cảm thấy trọng lượng nhẹ nhàng và bình đẳng của cả hai, bởi vì đôi bàn tay ta đều trống không. Lúc đó chúng ta có thể nói: "Tôi có thể an nhiên cầm giữ cả nhu cầu của tôi về mối tương quan, và về việc tôi không có mối tương quan nào bây giờ." Đây là một ví dụ khác: tôi bị mất việc và đang u uất và lo ngại. Đồng thời, tôi biết tôi phải tìm kiếm một việc làm khác. Tôi cầm giữ tình trạng thất nghiệp của tôi trong một tay với sự chấp nhận an nhiên về thực tại của sự mất mát của tôi. Trong lòng tay kia tôi nắm giữ kế hoạch tìm kiếm việc làm. Đây là cung cách sao cho sự u uất của tôi, một thứ định sẵn của mọi cuộc sống đôi lúc xảy ra, không chuyển thành nỗi tuyệt vọng. Cầm giữ những sự tương phản của tôi cho tôi sự an nhiên và lòng can đảm. Việc tu tập này kết hợp phong cách của tỉnh thức với công cuộc tác động tâm lí vào lòng tự trọng.

Tôi có thể ngồi trong tình thế của mình như một người làm chứng, không phải như một nguyên cáo hoặc một quan toà: "Tôi đang ở trong tình trạng này và tôi ngồi vững vàng trong đó để hít thở nó. Đồng thời tôi nhận thức được rằng tôi có thể xử lí việc này và thông qua nó mà không bị tổn hại. Cảm thức này về khả năng đảm đương giải phóng tôi khỏi nỗi sợ, bởi vì sợ hãi bùng nổ trên sự nhu nhược. Tôi tưởng tượng chính mình cầm giữ tình thế của mình trong một lòng tay và khả năng tác động lên nó trong lòng tay kia. Một lòng tay là tỉnh thức thanh thản; lòng tay kia là hoạt động kiên cường. Khi tôi cầm giữ cả hai thực tại trong lề lối này, tôi dễ chịu với sự vật như chúng là, và tôi cũng đang làm tất cả những gì có thể để thay đổi chúng cho tốt đẹp

hơn. Trong lúc tôi tăng trưởng lòng can đảm để thay đổi những gì có thể thay đổi và sự an nhiên để chấp nhận những gì không thể thay đổi, tôi tìm thấy trí tuệ để biết sự khác biệt giữa chúng. Bây giờ, tôi xác nhận rằng tôi có thể xử lí bất cứ điều gì xảy ra cho đến hết đời tôi. Và nếu tôi cần thêm sự hỗ trợ, tôi sẽ tìm thấy chúng. Không gì có thể làm đảo lộn đời sống của tôi tới mức tôi sẽ suy sụp dưới nó." Những giới hạn của chúng ta về sự tự chấp nhận ngang bằng với những giới hạn về quyền năng của chúng ta để phát khởi tự thân. Chúng ta càng tin tưởng vào khả năng tái lập tình trạng đổ vỡ của mình, chúng ta càng ít cảm thấy nỗi sợ hãi cầm giữ chúng ta.

CÁI CHẾT VÀ ĐỔI MỚI

Trong Thiền tông ở Nhật Bản, tự nhiên được hiểu như một phần không thể thiếu của sáng tạo. Sự vật tự nhiên không tách biệt mà có mối tương liên. Hakuin (Bạch Ẩn), một thiền sư Nhật Bản thế kỉ thứ XVIII, nói: "Bán lai vô nhất vật" (từ khởi thuỷ không có một vật nào tách biệt). Chân lí của sự vô thường là hiền hiện trước mắt ta trong cõi tự nhiên, bởi sự vật vẫn luôn thay đổi. Chân lí về sự quan trọng của việc không vướng mắc hiển lộ khi chúng ta nhận thấy rằng sự vật chỉ tồn tại như thế đó, không nhất thiết phải theo ý muốn của chúng ta.

Hầu hết chúng ta nghĩ về cái chết nhưng luôn có ảo tưởng về sự thường hằng. Chúng ta sợ sự mất mát, vậy nên chúng ta thu thập và nắm giữ. Đương đầu với thực tại của những sự kết thúc - của chúng ta và của người khác chỉ là một cách khác để nuôi dưỡng thị kiến về tâm linh. Sự kết thúc của chúng ta là một sự trở về Nguồn.

Những dân tộc thuở xưa, trong những nghi thức chôn cất, đã có nhận thức trực giác về sự tái tạo và sự quay về. Đây là ý niệm về sự hồi sinh đã làm loài người mê luyến từ cái thuở ban đầu. Chẳng hạn, trong một di chỉ chôn cất ở Li băng, người chết được chôn với một con hươu để cung cấp thức ăn trong đời sau. Ngoài ra, còn có những hòn đá sơn được xếp đặt quanh thi thể. Trong những di chỉ chôn cất thời sơ khai khác, phấn hoa của loài phong tiến tử[3] được tìm thấy trên các bộ hài cốt chỉ ra rằng những hoa này được đặt trên thân thể trong những nghi thức chôn cất thời tiền sử. Hoa phong tiến tử

nở mỗi độ xuân về, là một biểu tượng của sự hồi sinh. Sự vật trong cõi tự nhiên như thế là những dàn xếp mà tự nhiên thiết lập với con người để đóng dấu cho thông hành của họ vào thế giới sơ nguyên.

Một sự chấp nhận vô điều kiện có quyền năng đối với sự sống và cái chết. Đó là niềm tin đã trở nên mạnh mẽ, một cách nghịch lí, khi chúng ta chấp nhận cái chết và phó mặc những gì còn lại cho vũ trụ bao la này, nơi chúng ta đã tới và chúng ta sẽ quay về bằng cách nào đó. Sự tái nhập của chúng ta vào cõi bao la của hữu thể có thể là một sự tương đương với đời sống vĩnh hằng. Chúng ta không biết làm thế nào để được bất tử.

Nhưng có lẽ nếu chúng ta đồng thuận một cách thân ái hơn với sự thật không thể chối bỏ là chúng ta sẽ chết, chúng ta có thể tìm thấy ngay trong sự buông bỏ một thoáng nhìn vào một cung cách sống khác, một cung cách phấn khởi hào hùng trong một sự chấp nhận với những gì đang là và bất cứ thứ gì sẽ là. Điều này có thể được cảm nhận giống như là sự bất tử. Cái chết có thể như một sự trao tay nhường vương quốc của cái Tôi - và cung điện của nó là thân thể - cho liên minh của các vì sao và biển cả. Thân thể huyền bí của vũ trụ tái hấp thu năng lượng của chúng ta và tái phân phối nó phù hợp với bất cứ trình độ tiến hoá nào mà chúng ta đã đạt tới trong giai đoạn trị vì ngắn ngủi, bất an và hoan lạc của chúng ta.

Khi tôi nói vâng với những thứ định sẵn của đời sống, mong sao tôi chào đón những mùa xuân và những mùa đông của đời tôi củng với lời tri ân như nhau, và mong sao tôi luôn có thể hướng dẫn và trấn an những kẻ quá đeo đẳng đời sống hoặc điên cuồng chạy trốn khỏi cái chết.

CHƯƠNG 2: SỰ VIỆC KHÔNG LUÔN DIỄN RA THEO KẾ HOẠCH

Cho tất cả những gì đã là: Tạ ơn!

Cho tất cả những gì sẽ là: Xin vâng!

- DAG HAMMARSKJOLD, Markings

ĐẦU THẬP NIÊN 1940, trong buổi tối tiệc tốt nghiệp, một nữ sinh trung học tên là Doris Kapelhott bị một tai nạn xe hơi nghiêm trọng. Cô vốn dự định tới Hollywood để trở thành một vũ công, nhưng tai nạn đó đã khiến dự định của cô không thể thực hiện được. Trong suốt thời kì hồi phục tại nhà dài đằng đẵng, Doris bắt đầu hát theo với những giọng thanh nhạc nữ trên đài phát thanh. Giọng cô trở thành điêu luyện và cô được mời hát trong một ban nhạc.

Chẳng bao lâu cô được mời hát cho các bộ phim. Kế hoạch ban đầu của cô bị một biến cố thảm khốc xoá tan, nhưng nhờ đó cô tìm ra thiên hướng đích thực của mình. Sự việc không luôn luôn diễn ra theo kế hoạch nhưng một sự thay đổi kế hoạch có thể là một trường hợp về tính trùng hợp dẫn chúng ta tới sự hoàn thiện một đời không đoán trước được và cũng không kiếm tìm - nói một cách khác là ân sủng của trời đất.

Chúng ta tạo dựng những kế hoạch với mong mỏi nắm được quyền kiểm soát những gì sẽ xảy ra. Có lẽ chúng ta sợ những bất ngờ xảy đến, trái ngược với ước muốn của chúng ta. Chúng ta bị thách thức bởi cái "trí tuệ riêng" của đời sống là phải buông xả cái chấp trước đòi việc phải diễn ra theo cung cách của chúng ta. Điều này liên hệ tới sự kiểm soát. Chúng ta có thể hành động một cách chuẩn xác, với kỉ luật bản thân và trông mong là thế giới sẽ noi theo và ban phần thưởng cho chúng ta.

Tạo dựng những kế hoạch là nét đặc trưng của cái Tôi lành mạnh. Tuy nhiên,

thực ra cuộc đời thường không diễn ra theo kế hoạch của chúng ta. Chúng ta không nhất thiết phải buồn rầu vì điều này. Nó có thể làm chúng ta hào hứng nghĩ rằng một điều gì mang tính tâm linh, tức là không do cái Tôi chiêu tập, có thể đang chờ sẵn. Có lẽ chúng ta tin tưởng rằng chẳng hề có kế hoạch nào cả và "con tạo trêu ngươi", may rủi khôn lường. Sự thoải mái của chúng ta nằm trong việc chúng ta cam kết đương đầu với những gì xảy ra và tìm được tối ưu trong đó.

Trong một thế giới mà tôi không thể làm hoặc hoàn tất bất cứ điều gì một cách hoàn hảo hoặc có được bất cứ điều gì thường xuyên thích hợp, thì buông xả cái nhu cầu về sự hoàn hảo là điều có ý nghĩa. Kinh Bhagavad Gita (Thế Tôn ca) nói: "Ngay cả một chút tiến bộ cũng là hoàn toàn thoát khỏi sợ hãi." Liệu tôi có thể thoả mãn với điều đó như là phong cách của tôi? Chừng nào tôi làm hết sức mình gần như toàn thời gian và có thể để cho sự việc xảy ra như chúng xảy ra và rồi làm hết sức mình có thể với chúng, tôi trở thành con người hoàn hảo và ấy là một thành quả tối thượng. Sự vật không phải luôn luôn như chúng ta mong muốn. Chúng ta có thể phấn đấu với toàn sức lực của chúng ta cho những gì chúng ta có thể thay đổi, và chỉ tuân phục những gì chúng ta không thể thay đổi.

Tính chất thần thánh là gì? Một cái gì - chúng ta chẳng biết là cái gì hoặc là ai, chúng ta không biết như thế nào hoặc khi nào - luôn luôn hoạt động, mà chúng ta không biết tại sao: vậy nên chúng ta có thể làm tròn tính mệnh của mình bằng cách trở thành những mẫu mực duy nhất về tình thương và trí tuệ. Tính chất thần thánh là sinh lực của vũ trụ sống động đang mong mỏi sự phát biểu trong tất cả chúng ta. Cái hạn định là một khoảnh khắc duy nhất của tiêu điểm trên cái vô hạn phi thời gian. Chúng ta tồn tại bởi một thị kiến ban ân tứ phúc: thần thánh hướng mục tiêu vào thời gian và không gian, và chúng ta hướng tiêu trở lại. Thần thánh ở đây, ấy là tôi, và khi nó tới kia, ấy là bạn, và khi nó tới bên ngoài cửa sổ của tôi, đó là cây bồ đề - nơi Đức Phật đã đạt giác ngộ.

THIẾT KẾ CỦA TỰ NHIÊN

Kế hoạch cốt yếu của toàn thể vũ trụ là tiến hoá qua thời gian để tạo thế giới thành một nơi cư trú thân thiện hơn cho tất cả tạo vật. Kế hoạch của tự nhiên

là một khuôn mẫu cho chúng ta - những kẻ đang học sự chấp nhận. Tự nhiên cho phép những thay đổi và trôi chảy cùng với chúng. Tự nhiên kính trọng trọn vẹn những mối tương liên. Tự nhiên nhân danh cả sáng và tối.

Chúng ta không chỉ đơn thuần là những cư dân thụ động của tự nhiên mà là những kẻ tham gia trong đó, đời sống bên trong của tự nhiên cũng giống như đời sống bên trong của chúng ta. Đổi lại, cảm thấy đồng nhất với tự nhiên là tiếp xúc với chiều sâu đích thực của con người thiết yếu của chúng ta, là nguyên mẫu của thần tính bên trong, sinh lực của thực tại, là chính tình thương.

Chúng ta thường phản ứng lại sự thật rằng đời sống không diễn theo những kế hoạch của chúng ta. Chúng ta sợ hãi, tranh biện và trách cứ. Những phản ứng than vãn của chúng ta có thể phát sinh từ cái Tôi cứ luôn muốn mọi vật phải đi theo lề lối của chúng ta. Điều này làm tăng thêm khổ đau cho chúng ta. Nó là sự đối nghịch với việc khiêm tốn chấp nhận những điều kiện của đời sống như thể chúng là.

Những điều kiện sinh tồn là chìa khoá thần kỳ đưa chúng ta tới cuộc tiến hoá. Tự nhiên và chúng ta liên hiệp để chấp nhận vô điều kiện phiên bản khai triển của năm thứ định sẵn. Trong những thứ định sẵn sau đây, bạn hãy tự hỏi xem mỗi thứ được áp dụng ra sao vào cung cách hiện tại bạn đang sống ở đời:

• Mọi vật thay đổi và chuyển từ một dạng thức này qua một dạng thức khác.

• Vật chất, cũng như tinh thần, không được sáng tạo ra hoặc huỷ hoại đi nhưng tiến hoá trong những mùa chuyển hoá bằng khởi đầu, tăng trưởng, tạo đỉnh, thu hoạch, chết đi, và đổi mới.

• Vũ trụ, giống như tâm hồn con người, vừa hữu hạn vừa vô hạn.

• Không gì và không ai là thực sự tách biệt; tất cả đều tương liên một cách bền chặt và thiết yếu.

• Mọi vật trong tự nhiên đều hạn thuộc vào thời gian vì nó phải sinh ra và chết đi.

• Tất cả chúng ta đều liên tục tiến hoá - tiếp nhận cái mới và buông xả cái cũ - để phù hợp với những điều kiện thay đổi của môi trường xung quanh. Chúng ta tiến hoá vì có sinh và có tử.

• Quá khứ của sự vật và của con người ảnh hưởng mạnh mẽ lên điều kiện hiện tại của họ, nhưng quá khứ không bắt buộc phải ấn định tương lai.

• Tình thương, trí tuệ và cứu độ bền vững như những sức mạnh dẫn đường cho chúng ta.

THIÊN HƯỚNG

Đây là niềm hoan lạc đích thực trong đời sống: được sử dụng cho một mục đích được chính bạn thừa nhận là một mục đích cao cả, hoàn toàn tiêu hao trước khi bạn bị liệng vào đống rác, là một sức mạnh của tự nhiên thay vì là một nhân tố nhỏ nhoi, ích kỉ, luôn than phiền rằng thế giới không chuyên tâm phục vụ để làm cho bạn hạnh phúc.

- GEORGE BERNARD SHAW

Thiên hướng đại đồng của chúng ta là trở thành những người thương yêu nhất mà chúng ta có thể. Sự cam kết này làm cho chúng ta ít có nguy cơ bị phụ thuộc vào những phản ứng của kẻ khác đối với chúng ta hoặc ý kiến của họ về chúng ta. Chúng ta quý sự chấp nhận nhưng không khát khao hoặc đeo đẳng vào nó. Chúng ta bị đau vì sự từ khước nhưng không bị huỷ hoại tan tành từ nó. Chúng ta quan tâm tới việc chúng ta thương yêu ra sao, chứ không về việc chúng ta được thương yêu ra sao, về việc chúng ta có thể cho tặng ra sao, không phải về những gì chúng ta có thể chiếm đoạt. Thế giới mất mát biết chừng nào nếu chúng ta sống đời mình mà lãng quên việc khơi mở trọn vẹn khả năng kì diệu của chúng ta về thương yêu!

Thiên hướng của chúng ta cũng là về những khả năng khác, những quà tặng là những thứ định sẵn từ việc chúng ta là ai. Mục tiêu đời sống của chúng ta không đơn giản chỉ là những công việc thường ngày. Kế hoạch đó là tĩnh tại, không phải tiến hoá. Mỗi người trong chúng ta có mặt ở đây để khám phá và

san sẻ những quà tặng độc đáo bên trong. Đó là điều thế giới đang chờ đợi và là lí do tại sao chúng ta được ban cho tuổi thọ. Việc chúng ta quý báu những quà tặng của mình tự thân đã là một liều thuốc đối trị với sự ghét bỏ bản thân và tự ti mà đôi lúc chúng ta mắc phải.

CUỘC ĐỜI RỘNG MỞ

MỌI VẬT THAY ĐỔI VÀ KẾT THÚC gợi ra nguyên mẫu của sự đổi mới, được phô bày trong chủ đề huyền thoại về sự phục sinh. Buông xả việc sở hữu sự vật vẫn tương đồng, cởi mở với đổi thay, chấp nhận sự đa dạng của những tình thế của đời người như là hợp lệ trọn vẹn, là sự tái sinh vào một thế giới tâm linh. Sự kiện đổi mới tự thân là một liều thuốc đối trị cho sự tuyệt vọng, là nền tảng để chúng ta tin tưởng rằng mình sẽ không bao giờ từ bỏ khả năng cứu độ trong bất cứ sự việc gì hoặc cho bất cứ ai.

SỰ VIỆC KHÔNG LUÔN DIỄN RA THEO KẾ HOẠCH gợi ra nguyên mẫu về sự đồng hiện, vốn bộc lộ tự thân trong một sự trùng hợp có ý nghĩa mà ta cảm thấy. Nói vâng với thứ định sẵn này là tin cậy rằng vũ trụ có một kế hoạch cho chúng ta và rằng sự vật đang phơi bày trong cuộc sống này đúng lúc để chúng ta trưởng thành. Đây là quan niệm Phật Giáo về nghiệp lực như là sự trùng hợp đầy ý nghĩa. Kế hoạch riêng của chúng ta dựa trên cái hiểu biết hạn hẹp của chúng ta. Sự kiện rằng sự việc xảy ra ngoài tầm kiểm soát của chúng ta và dẫn chúng ta tới những cách nhìn mới, có nghĩa là ân sủng đã diễn ra. Đây là năng lượng tâm linh hợp tác với sự triển khai của chúng ta và kích động trí tưởng tượng của chúng ta. Chúng ta được kích động bởi những lí tưởng và cao vọng bày ra cho chúng ta một con đường để siêu thoát bản ngã. Nó là một tiến hoá mạnh mẽ hướng về ánh sáng ngày càng nhiều, tức là ngày càng nhiều thêm tâm thức giác ngộ trên trái đất này.

CUỘC SỐNG KHÔNG PHẢI LUÔN LUÔN CÔNG BẰNG là nguyên mẫu của nghiệp lực như một hậu quả của những chọn lựa tối tăm, với khả tính là chuộc lỗi và tha thứ tiếp theo sau. Khi chúng ta chấp nhận những sự bất toàn của công lí con người, là chúng ta chấp nhận khía cạnh đen tối của đời sống, của các biến cố và của người khác. Khía cạnh đen tối này cư ngụ trong tất cả chúng ta và phát triển bằng việc chúng ta làm điều ác đối với kẻ khác và chối bỏ nó bên trong chúng ta. Cái bóng là một thứ định sẵn của con người và các

định chế. Chúng ta quả là ngây thơ nếu chúng ta trông chờ chính trực, công lí và tình thương. Chúng ta lạc lối nếu chúng ta ngưng hành động vì những điều đó với hết cả tấm lòng.

ĐAU ĐỚN LÀ MỘT PHẦN CỦA ĐỜI SỐNG gợi ra nguyên mẫu về sự cứu độ. Chừng nào chúng ta còn kiên trì với những khổ đau cần thiết và loại bỏ những khổ đau tự tại, là chúng ta đang được cứu độ, không mắc vào sợ hãi và mở lòng ra với những thách thức của tình thương. Hoà giải với đời sống như thể đó là cách giúp chúng ta tìm thấy sự cứu độ này, chúng ta không còn bị chặn đứng hoặc bị thúc đẩy bởi sợ hãi hoặc tham dục. Chúng ta có thể cảm thấy sợ và không thoả mãn nhưng chúng ta không bó buộc phải bị thúc đẩy hoặc chặn đứng vì hậu quả đó.

NGƯỜI KHÁC KHÔNG LUÔN LUÔN THƯƠNG YÊU VÀ TRUNG THÀNH VỚI CHÚNG TA gọi nguyên mẫu về tình thương vô điều kiện. "Người khác" là cha mẹ, đồng nghiệp, bằng hữu và mọi người trong đời sống của mình. Chúng ta có thể trưởng thành từ niềm đau đớn xảy ra trong những mối quan hệ hàng ngày. Chúng ta học được cách trở nên mạnh mẽ hơn. Chúng ta không buông rơi kẻ khác. Chúng ta tha thứ cho lỗi lầm của họ và luôn thương yêu họ.

TẤT CẢ QUÂN BÌNH TRONG TÌNH THƯƠNG

Kế hoạch cá nhân của chúng ta sẽ diễn ra tốt đẹp nhất khi chúng thẳng hàng với một kế hoạch rộng lớn hơn. Điều này xảy ra khi chúng ta sống không chỉ vì bản thân và những người thân yêu mà còn sống cho cả thế giới. Từ tâm thân ái nuôi dưỡng sự đáp ứng này thành một sự quan tâm chung. Tự nhiên cũng làm như vậy, trong đó nó xếp đặt sao cho các loài có sự tương trợ lẫn nhau.

Tuy nhiên, sự quân bình trong tự nhiên không phải luôn luôn hài hoà. Nó bao gồm cả sự hoang mang hay rối loạn nhất thời. Chúng ta ghi nhận cũng có sự hỗn mang như thế trong đời sống của chính chúng ta. Tuy vậy, còn có một cái gì đó trong chúng ta, một cái gì đó không bao giờ vơi cạn và có một sức sống bền bỉ qua những xáo trộn của cuộc sống. Cái gì đó này là năng lượng bao chứa chúng ta và vũ trụ, là cái gì bền bỉ trong chúng ta, vượt ngoài chúng

ta, không bị tổn hại và nguyên vẹn bất kể điều gì xảy đến với chúng ta.

Chúng ta cố gắng dấn thân vào những sự tu tập tâm linh và rồi tiếp theo là những chuyển đổi đưa chúng ta vượt ngoài những giới hạn của cái Tôi. Những sức mạnh trợ giúp biến cái Tôi hoảng sợ thành một kẻ quán quân về tình thương, biến cái Tôi ngu dốt thành một vị cố vấn khôn ngoan, biến cái Tôi tan vỡ thành một người làm phép lạ. Thế rồi thiên nhiên dịu dàng ôm ấp cái Tôi, cái Tôi thoải mái để mình được ôm ấp. Đó là ý nghĩa cảm thấy được và sự hứa hẹn của một sự quân bình giữa một con người và thế giới, giữa cái tôi và nguyên mẫu, giữa năng lượng trần thế và năng lượng thần thánh.

Mong sao cho tôi tin cậy vào những sức mạnh giúp tôi biết được tôi là ai và tôi đang đi đâu, và mong sao tất cả những ai xem nhẹ số mệnh của mình nhận ra bằng chứng rõ ràng về số mệnh vô biên của họ.

CHƯƠNG 3: CUỘC SỐNG KHÔNG PHẢI LUÔN CÔNG BẰNG

Luật của đời sống chính trong đời sống với sự thuận tình không dè dặt của nó.

- MIRCEA ELIADE

ĐỜI SỐNG KHÔNG LUÔN LUÔN công bằng và con người cũng thế, kể cả chúng ta. Đôi khi chúng ta bị lợi dụng. Đôi khi chúng ta làm mọi việc đúng đắn và rồi vẫn thua thiệt. Đôi khi chúng ta hành động cẩn thận mà vẫn bị tổn thương. Người khác có thể hào hiệp với chúng ta, ấy thế mà chúng ta lại lợi dụng lòng tốt của họ. Hoặc chúng ta có thể hành động bằng thiện chí với kẻ khác, ấy thế mà những cố gắng của chúng ta không được tán thưởng hoặc bị hiểu sai. Cái định sẵn thứ ba thách thức khả năng đau buồn của chúng ta vì những mất mát gắn liền với sự bất công. Đây là công cuộc về tâm lí của chúng ta.

Nó cũng thách thức chúng ta không trả đũa những người làm chúng ta tổn thương. Đây là sự tu tập tâm linh của chúng ta. Cả hai thứ này hợp lại tương đồng với một sự chấp nhận vô điều kiện quy luật không thể biến cải là sự vật không phải luôn luôn công bằng.

Thách thức ở đây là chúng ta phải chấp nhận những mất mát với tấm lòng từ ái, cam kết hành động và suy nghĩ một cách thương yêu đối với kẻ khác, đặc biệt khi họ thử thách sự kiên nhẫn của chúng ta hoặc có hành động làm tổn hại đối với chúng ta. Nuôi dưỡng tâm từ ái khi người khác đối xử không công bằng giúp chúng ta giữ được tấm lòng mở rộng trong và qua khoảnh khắc bị tổn thương. Sự cởi mở không có nghĩa là chúng ta để mình biến thành những nạn nhân của việc xâm hại. Chúng ta chỉ để cho bản thân là những gì chúng ta thật là ở vào lúc thương yêu nhất, tức là dễ bị tổn thương nhất.

BÁO THÙ HAY HOÀ GIẢI?

Cái Tôi vị kỷ của chúng ta ưa thích sự trả đũa, điều này đối nghịch với lời dạy của Đức Phật. Sự tu tập tâm linh hữu hiệu là gì? Đó là tâm từ ái: một sự chấp nhận tỉnh thức, từ bi, thông cảm, một niềm tin rằng mọi người đều đáng giá và có thể tỉnh thức, và một sự cam kết vào hoà giải. Tâm từ ái giải phóng chúng ta khỏi bản năng trá đũa của cái Tôi.

Nếu tôi chấp nhận bạn như thể chính bạn mà không phản đối hoặc trách cứ, thì tôi không bị thúc đẩy phải đáp đối lại bạn. Tôi là một người làm chứng công bằng và nhanh nhẹn, nhìn thấy ngay ra sự thiếu công bằng nhưng không trừng phạt kẻ thiếu công bằng. Thay vì thế tôi lên tiếng và đồng thời tích cực hành động vì sự chuyển hoá của kẻ không tôn kính. Một sự tu tập tâm linh là nhận ra hành vi của kẻ khác mà không phê phán họ hoặc đối đáp với họ vì điều đó. Sự tu tập tâm linh ấy có một quyền năng thực hiện sự biến cải trong kẻ khác. Hoà giải thay vì trả đũa dẫn tới sự gần gũi giữa phía bị tổn thương và phía làm tổn thương. Thông thường, chúng ta chạy khỏi cuộc tranh chấp, hệt như chúng ta chạy khỏi sự gần gũi. Đối thoại là giao thế của việc rút lui hoặc trả đũa. Một người trưởng thành biết rằng đôi khi xảy ra những mất mát, rằng đôi khi cũng có những cuộc thương lượng thiếu công bằng và rằng bản thân có thể sống sót sau những mất mát đó. Một người trưởng thành tiến hoá về mặt tâm linh không bằng lòng với nỗi vui sướng của việc trả đũa mà chọn niềm hân hoan của tâm từ ái. Điều này xảy ra khi chúng ta xử sự phù hợp với những tiêu chuẩn của tình yêu thương.

Cần có đạo đức để tha thứ cho những kẻ không ân hận về cung cách họ đã lấn lướt chúng ta. Chúng ta không thể lên kế hoạch tha thứ hoặc xây dựng cho chúng ta có tấm lòng vị tha. Nó xảy ra khi chúng ta cam kết với bản thân là chúng ta không trả đũa. Chúng ta cảm thấy giận dữ khi kẻ khác đối xử không tốt với chúng ta. Chúng ta có thể lên tiếng về tổn hại mà chúng ta phải chịu, nhưng rồi chúng ta buông xả nhu cầu trừng phạt.

Đôi khi người ta thú nhận tội lỗi của mình và bày tỏ ăn năn. Tâm thức lành mạnh vốn được điều động để phát ra lòng từ bi khi nó nhìn thấy sự đau đớn và thua thiệt, hệt như nó phát ra sự tha thứ khi nó nhìn thấy sự sám hối. Sám hối là ăn năn, đền bù, và cam kết không lặp lại điều sai phạm. Khi kẻ khác

thành thật ăn năn, nếu chúng ta không bày tỏ sự tha thứ là chúng ta sa vào tâm trí nhỏ nhen.

Sự trả đũa làm tổn hại tâm hồn người trá đũa và gây ra một sự mất quân bình trầm trọng hơn. Socrates[4] đã ghi nhận điều này: "Chịu đựng một sự bất công tốt hơn là phạm vào một điều bất công." Thân thể và tâm trí chúng ta bị tổn hại vì sự bất công nhưng chính tâm hồn chúng ta cũng bị tổn hại vì sự trả thù. Trong một xã hội tiến hoá đề cao ý thức tâm linh, sự ham muốn trả đũa được thay thế bằng sự ham muốn hoà giải. Trong một thế giới như thế - buồn thay, chưa phải là thế giới này - mọi người đều có trách nhiệm và được yêu cầu đền bù, nhưng không ai bị trừng phạt. Trong đời sống cá nhân của tôi, liệu tôi đang sống trong thế giới tiền văn minh của sự báo thủ hay trong một thế giới mới của tình thương tha thứ và hoà giải?

Trả đũa nhằm	*Hoà giải hướng tới*
• Trừng phạt kẻ làm điều ác.	• Tìm cách chữa trị sự ngu si của kẻ làm ác.
• Làm ai đó phải trả giá.	• Khiến ai đó phải đền bù.
• Đòi ngang bằng.	• Bao dung và độ lượng.
• Bảo đảm sự an toàn của xã hội bằng cách trừng phạt kẻ sai phạm và không cho họ cơ hội sửa chữa.	• Bảo đám sự an toàn xã hội bằng cách từ bi với kẻ sai phạm và cho họ cơ hội sửa chữa.
• Đoán chắc vòng quay trả đũa tiếp diễn để có thể biện minh cho chiến tranh.	• Chấm dứt vòng quay trả đũa đế chiến tranh không còn là giải pháp được chấp nhận.

• Kết thúc câu chuyện. • Khởi đầu một đối thoại.

Sự chấp nhận vô điều kiện của chúng ta với thứ định sẵn về không công bằng có hai lớp. Chúng ta thừa nhận sự bất công mà không có nhu cầu trả đũa. Chúng ta thừa nhận rằng xã hội chúng ta còn quá sơ khai, chưa có được một hệ thống toà án hoặc một chính quyền tìm kiếm sự phục hồi thay vì trả đũa.

Bởi vì chúng ta không bỏ rơi kẻ khác hoặc xã hội, chúng ta không bao giờ ngừng tìm kiếm một đường lối để thay đổi sự vật cho tốt hơn. Nếu có ai đối xử bất công với chúng ta, chúng ta phải chắc chắn rằng có một sự thay đổi trong mối tương quan của chúng ta mà không phải đoán chắc rằng người kia sẽ bị trừng phạt. Kế hoạch trước xuất phát từ một nguyện vọng cứu chữa. Kế hoạch sau xuất phát từ khuynh hướng đen tối của cái Tôi bị bầm dập muốn quay lại làm đau. Chúng ta ghi nhận một sự khác biệt trong thứ định sẵn về bất công so với bốn thứ định sẵn kia. Ở đây sự chấp nhận vô điều kiện của chúng ta bao gồm công cuộc biến cải sự việc. Trong những thứ định sẵn khác chúng ta chỉ chấp nhận; còn thứ định sẵn này chúng ta chấp nhận và làm hết sức để có sự thay đổi.

Ta hãy thử tưởng tượng ý thức tâm linh trưởng thành đã trở thành nguồn cám hứng cho Shantideva (Tịch Thiên), một bậc thầy Phật Giáo của Ấn Độ ở thế kỉ thứ 8, viết bài thơ sau đây:

Nguyện những kẻ ở địa ngục

Thủ ghét và tổn thương

Biến thành những kẻ thương yêu

Mang hoa tới.

Thay vì nói rằng những ai thù ghét và làm tổn thương người khác thuộc về địa ngục, Ngài nhận ra với lòng từ bi rằng thù ghét và làm tổn thương người khác ắt phải cảm thấy như ở địa ngục. Thay vì mong mỏi rằng những kẻ thù

ghét hoặc tổn hại phải bị trừng phạt, Ngài cầu nguyện cho sự chuyển hoá của họ.

TẠI SAO NGƯỜI VÔ TỘI LẠI BỊ HẠI?

Câu hỏi "Tại sao những người vô tội phải đau khổ?" hàm ý rằng kẻ có tội phải chịu đau khổ; họ phải bị trừng phạt. Sự trả đũa in sâu trong tâm thức chúng ta đến nỗi chúng ta trông chờ nó như một sự bảo đảm. Thông thường, sự trông chờ này áp dụng cho kẻ khác nhiều hơn cho chúng ta. Cái Tôi của chúng ta đòi hỏi rằng chúng ta được "bỏ qua dễ dàng" và có thể nổi điên khi chúng ta được yêu cầu phải trả giá cho những vi phạm của chúng ta.

Tôi không thể nào quên được những lời viết cảm động trên một tấm thiệp tôi đã nhận nhiều năm trước đây: "Với ngươi đồi nghiêng hơn. Thập giá nặng hơn. Nhưng chớ nản lòng, vì khi ngươi tường chừng đau khổ nhất hãy nhớ rằng lúc ấy chúng ta là những bạn đồng hành chân thật nhất." Câu hỏi về lí do tại sao Thượng đế lại cho phép đau khổ thay đổi khi một ý thức tôn giáo trưởng thành hơn xuất hiện. Khi đó chúng ta biết rằng Thượng đế cũng đau khổ. Ấy là bởi vì điều chúng ta gọi là Thượng đế không phải là một hữu thể tối cao tách rời nhìn xuống chúng ta. Đúng hơn, Thượng đế có thể là nền tảng và thực tại sâu thẳm nhất của vạn vật.

Trong một ý thức tâm linh không trưởng thành chúng ta có thể cầu nguyện: "Hãy cứu tôi khỏi những thứ định sẵn của đời sống." Trong một ý thức tâm linh trưởng thành chúng ta cầu nguyện: "Hãy ở cùng tôi trong những thứ định sẵn để tôi có thể đám nhận chúng. Hãy ở cùng tôi trong chúng hơn là huỷ bỏ chúng cho tôi. Tôi không muốn lỡ thiếu tất cả những gì chúng có thể dạy cho tôi."

NGHỆ THUẬT THU PHỤC BẢN NGÃ

Bản ngã chúng ta bất bình về việc nó phải cúi đầu trước những điều kiện không bảo toàn cho việc thụ hưởng danh vọng, tiền tài, sức khoẻ, hạnh phúc. Cái bản ngã vô minh này không phải là một căn cước mà là một tập hợp của Sợ hãi, Bám víu, Kiểm soát, Danh tước. Đây là CÁI MẶT mà chúng ta đeo đẳng bảo vệ và sẵn lòng làm bất cứ điều gì để không bị mất nó. Bốn thứ kể

trên là bốn động cơ của cái Tôi được thôi thúc và là nguyên nhân gây khổ đau cho chúng ta. Và việc gìn giữ cái Tôi có thể khiến chúng ta kiệt quệ.

THỂ DIỆN của cái Tôi có thể được chuyển hoá bằng sự cam kết tâm linh. Sợ hãi có thể thay bằng tình thương. Gắn bó có thể biến thành buông xả. Danh tước có thể đổi thành hành động vì công lí không thù ghét hoặc trả đũa. Cái Tôi đã tháo gỡ thể diện không còn thù ghét ai nữa. Thù ghét không nằm trong kho kịch bản của một con người lành mạnh, cả về mặt tâm lí và tâm linh.

Cái Tôi là một con ngựa hoang có thể được thuần hoá bằng một ý thức cao thượng hơn, bằng Phật tâm, bằng trạng thái hoang lạc của nhận thức và cởi mở, bằng tâm thức bất nhị, vốn là bản tính chân thực của chúng ta. Ở một điểm nào đó, kẻ thuần hoá ngựa đạt giác ngộ khi con ngựa đó chịu để cho người cưỡi và nó ở lại đây. Vào khoảnh khắc đó con ngựa cao ngạo của cái Tôi nhận thức rằng nó đang chống chọi với chính mục đích đời sống của nó: "Cái Tôi không có khả năng chiến thắng phô ra cho tôi thấy đây là tôi và đây đã là ý nghĩa cho tôi. Đây là lí do tôi có một cái lưng như thế này. Vậy, hãy để cho tôi được cưỡi." Bây giờ cả hai cùng hoạt động như những người bạn đồng minh.

Cái Tôi của chúng ta cần được thuần hoá sao cho những năng lượng hoang dại của nó vào những việc tốt đẹp hơn. BỘ MẶT của nó có thể thay đổi: Năng lượng trong nỗi sợ hãi của nó trở thành niềm hứng khởi. Năng lượng trong sự gắn bó của nó hoá thành sự cam kết. Năng lượng trong sự kiểm soát của nó hoá thành khả năng thực hiện sự việc. Năng lượng trong danh tước của nó trở thành một cảm thức lành mạnh hoạt động không mệt mỏi cho công lý. Tất cả điều này đòi hỏi sự tháo gỡ của cái Tôi vô minh sao cho cái Tôi lành mạnh có thể tiến triển. Làm sao chúng ta có thể thực hiện dễ dàng việc chuyển tiếp này?

Như một sự tu tập tâm linh, hãy làm một bảng danh mục thâm sâu về tự thân trong mỗi đề mục dưới đây. Hãy xem chúng có phản ánh trung thực về bạn? Hãy viết lại chúng như những lời khẳng định nếu điều đó hữu ích cho bạn:

1. Chúng ta trở thành hoàn toàn trong suốt, không còn nỗ lực tỏ ra tốt đẹp.

2. Chúng ta chấp nhận hơn là chống đối bất kì điều kiện nào của sinh tồn. Chẳng hạn, chúng ta kiên nhẫn đứng trong hàng chờ đợi thay vì chen chúc xô lấn. Hay chúng ta chấp thuận cái chết của một đứa trẻ. Sự sầu muộn bao gồm cả nỗi buồn và nỗi giận nhưng không có nghĩa là chúng ta cảm thấy đắng cay hay muốn tự sát.

3. Chúng ta hành động một cách công chính trong những việc của riêng chúng ta và làm việc cho công lí trong xã hội.

4. Chúng ta không đánh mất cái nhìn về nhân tính thiết yếu của những kẻ làm điều ác, không bao giờ bỏ rơi việc chuyển hoá họ.

5. Chúng ta buông xả việc trông chờ sự thường hằng trong bất cứ điều gì, chẳng hạn sự liêm chính tuyệt đối trong chúng ta hoặc sự công bằng từ nơi kẻ khác.

6. Chúng ta thừa nhận mặt đen tối của chúng ta. Chúng ta thú nhận những sai lầm của chúng ta - trong hiện tại và trong quá khứ - và đền bù. Điều này giúp chúng ta buông xả những hối tiếc và giữ cho chúng ta khiêm tốn.

7. Chúng ta cảm thấy từ bi đối với những kẻ vô tội phải chịu đau khổ.

8. Chúng ta không thù ghét.

9. Chúng ta ngưng việc tìm kiếm sự hoàn hảo mà chỉ muốn trung thành với sự tu tập tâm linh của chúng ta.

10. Chúng ta xem những thứ định sẵn của đời sống như là những khoảnh khắc ban cho chúng ta một quà tặng và một cánh cửa. Chúng ta tạ ơn và bước qua ngưỡng cửa.

NHỮNG CAM KẾT VƯỢT NGOÀI BẢN NGÃ

Trí óc chúng ta chứa toàn bộ lịch sử tiến hoá của loài người. Theo nhà thần kinh học Paul MacLean, trí não con người có ba tầng lớp: tầng bò sát, tầng động vật có vú và tầng tri thức - lí tính. Chúng ta có thể nghĩ về cái cốt lõi bò

sát bản năng của trí óc chúng ta như là sự thiết lập cảm quan của chúng ta về tác nhân và hành động trong một thế giới bao bọc hay đe doạ chúng ta, cho phép chúng ta phản ứng một cách sáng suốt. Tầng này của trí óc chúng ta liên quan mật thiết tới sự sống còn. Trí óc động vật có vú của chúng ta cho chúng ta một cảm quan về việc chúng ta tồn tại-với-kẻ khác và với toàn thể tự nhiên. Tiểu não hoặc trí óc con người có thể cho chúng ta một cảm quan về sự liên kết với một thế giới vượt ngoài những mối mảnh ghép thời gian.

Đây là nơi mà trí tuệ, sức tưởng tượng và tâm linh được hình thành và thịnh phát.

Khi cái Tôi của chúng ta bị mắc kẹt vào sợ hãi, chúng ta có thể hoạt động từ cái quá khứ bò sát của chúng ta và phá vỡ sự liên kết với kẻ khác. Điều này làm thui chột sự trưởng thành của nhân tính trọn vẹn trong chúng ta, một quà tặng cho chúng ta mà thiên nhiên đã phải mất nhiều nghìn năm để trao gửi. Chúng ta đôi khi sống như thể chỉ có sự sống sót là có thực, như thể những tài nguyên duy nhất của chúng ta thuộc loài bò sát. Đó là nơi chiến tranh, trả đũa, và xâm lăng ngự trị. Là con người chúng ta có bản tính cố hữu là thương yêu, nhưng sự sợ hãi có thể cản trở tình thương yêu đó phát triển. Điều đó là nguy hiểm, bởi vì nó là một sự rút ngắn của chính chúng ta, một mảnh vá trên tấm vải trọn vẹn của bản tính chúng ta. Đó là một sự chấp nhận có điều kiện đối với con người chúng ta là.

Mặt tối của của loài người bao gồm chiến tranh, diệt chủng, nô lệ, trả đũa, phân biệt chủng tộc, tục tế thần và tra tấn. Cái bóng tiêu cực này càng có mặt trong những hành xử của chúng ta thì xã hội càng trở nên suy đồi. Chúng ta chấp nhận những sự thực này hơn là chối bỏ chúng. Đồng thời, chúng ta không bao giờ từ bỏ công cuộc làm cho sự đổi thay trong khi vẫn biết rằng cái thiện hoàn hảo sẽ chẳng bao giờ có thể thắng thế trọn vẹn. Chiến tranh là một thứ định sẵn nhưng là một thứ định sẵn có thể đảo nghịch vào bất cứ lúc nào nếu chúng ta chọn lựa làm như thế.

ĐÁP ỨNG TỈNH THỨC CHO SỰ BẤT CÔNG

Chúng ta có thể mở rộng sự tỉnh thức vào sinh hoạt thường nhật của chúng ta bằng cách ghi nhận BỘ MẶT bản ngã của chúng ta trong những sợ hãi và

quyến luyến. Rồi chúng ta chỉ dán nhãn hiệu cho chúng như những nguyên nhân của đau khổ mà không xấu hổ hay khiếp sợ. Sự bình tâm, nhận thức và chấp thuận như thế là một phương thuốc chữa trị sự bất mãn nền tảng của đời sống con người.

Không công bằng là về việc phá huỷ một liên kết của tin cậy. Tỉnh thức dẫn tới từ bi, cho nên tỉnh thức - giống như sự phát triển lúc thơ ấu và sự thân mật lúc trưởng thành - là về sự liên kết. Người ta có thể tường rằng tỉnh thức là một hoạt động đơn độc và do đó không dính líu gì tới sự tương liên của con người. Thế nhưng trong sự thiền định tỉnh thức, chúng ta theo dõi hơi thở của mình không phải chỉ như hơi thở của riêng chúng ta mà như là một với hơi thở của vạn vật. Chúng ta đang hít thờ trong bầu không khí mà tất cả chúng ta hiện đang chia sẻ và trước đây đã từng chia sẻ. Chúng ta đang thờ không phải như những cá thể mà như những người tham dự vào cái vũ trụ cũng đang thờ qua chúng ta. Mọi tu tập tâm linh là về mọi sự, một khi cái Tôi hoàng sợ không còn cầm lái.

Thiền định và tỉnh thức hàng ngày dẫn tới sự giải thoát khỏi sự cầm tù trong thành trì của cái Tôi. Để tán thành cho một đời sống ung dung tự tại bằng trí tuệ và từ bi. Thật vậy, tỉnh thức là trí tuệ giải thoát bởi vì nó khơi mở cho chúng ta BỘ MẶT chân thực của cái Tôi vô minh. Bởi đây cũng cũng là bộ mặt mà những con người đồng bạn với chúng ta cũng đang tìm cách cứu vớt, chúng ta cảm thấy từ bi đối với họ. Tỉnh thức như một sự thực hành thiền định, có nghĩa là ngồi mỗi ngày ít nhất 15 phút tập trung vào hơi thở. Khi những khuôn tâm trí của cái tôi - sợ hãi, ham muốn, phán đoán, kế hoạch, ảo tưởng - ngưng bặt, chúng ta nhẹ nhàng quay sự chú ý về thực tại ở đây và bây giờ của hơi thở. Đó là sự tỉnh thức như một sự chấp nhận với cái khoảnh khắc hiện tiền. Bằng một sự chấp nhận tỉnh thức, chúng ta tiếp xúc với một cái gì đó trong chúng ta - tâm Phật hoặc Phật tính, quyền năng cao thượng - không bị lùng đuổi vì công bằng hoặc bất công, được hoặc mất, thành công hoặc thất bại, khoái lạc hoặc đau đớn, vui hoặc buồn, khen thưởng hoặc trừng phạt, sống hoặc chết. Sự cam kết của chúng ta để chấp nhận cái hiện tại đúng như nó là, cho phép nó khai triển trọn vẹn và sống trọn vẹn trong nó, sẽ biến những thứ định sẵn thành những hồng ân. Những thay đổi và kết thúc trở thành những thị kiến về thực tại của sự vô thường nên chúng ta có thể buông xả một cách dễ dàng hơn. Những kế hoạch bị đổ vỡ đánh thức chúng ta vào

sự huyền nhiệm của sự đồng hiện, một sự thiếu công bằng làm chúng ta càng hăng hái hoạt động hơn cho công lí. Sự đau khổ khiến chúng ta trở nên từ bi với sự đau khổ của kẻ khác. Sự không chung thuỷ hoặc thiếu tình thương của kẻ khác ban cho chúng ta tặng phẩm của nước mắt và khiến chúng ta càng đi sâu vào sự tu tập lòng từ ái. Việc chúng ta chấp nhận vô điều kiện thực tại khiến nó trở thành một tặng phẩm vô giá.

Mong sao tôi luôn đối xử công bằng và rộng lượng với kẻ khác, và mong sao tôi có thể yêu càu sự công bằng từ kẻ khác nhưng không đòi hỏi nó hoặc trừng phạt họ nếu họ đối xử bất công với tôi.

CHƯƠNG 4: ĐAU KHỔ LÀ MỘT PHẦN CỦA ĐỜI SỐNG

Để tâm chúng ta nhu thuận, không nổi loạn trước quy luật khắt khe của sự sáng tạo, phải chăng có một nhu cầu tâm lí là tìm thấy một giá trị tích cực nào đó để có thể cải biến đau khổ thành tiến trình trưởng thành và sau củng khiến nó xứng đáng được chấp nhận? Dù tối tăm và gớm guốc, đau khổ đã được bộc lộ cho chúng ta như một nguyên lí hoạt động tối thượng cho sự nhân loại hoá và thần thánh hoá vũ trụ.

- PIERRE TEILHARD DE CHARDIN

MỘT THỨ ĐỊNH SẴN của đời sống nghĩa là mọi thứ đều có giá của nó, và đau khổ là một phần của giá đó. Thứ định sẵn này được phát biểu trong chân lí cao cả thứ nhất của Phật Giáo: Đời là khổ. Một cách khác để phát biểu chân lí hoặc thứ định sẵn này là *đau đớn không phải là trừng phạt, khoái lạc không phải là phần thưởng*. Đơn giản chúng chỉ là nét đặc trưng của bất kì sự sinh tồn nào.

Chúng ta đau khổ về mặt thể xác, tâm lí và tâm linh và chúng ta cũng tăng trưởng trong những đường lối đó. Đau khổ dường như là một thành phần của tăng trưởng trong suốt mọi giai đoạn và ở mọi bậc ngưỡng của sự phát triển của chúng ta. Tuy thế, đau khổ không phải là một cơ chế mà một quyền năng nào đó ở trên trời sử dụng để làm cho chúng ta tăng trưởng. Nó không bị áp đặt mà đúng hơn là được thiết kế nội tại ngay chính trong tính chát của sự thay đổi, đây là một huyền nhiệm khác mà cái Tôi vẫn luôn thoái thác.

Về mặt thể chất, đau đớn có thể xảy ra một cách sâu sắc, bằng một tai nạn bất ngờ hoặc một vết thương do ai đó gây ra. Đau đớn cũng có thể kéo dài và không thể chữa trị được. Một sự đau đớn về thể xác nào đó là do tự tạo và có thể là dấu hiệu của một sự rối loạn tâm lí trầm trọng.

Có nhiều loại đau đớn về tâm lí. Tất cả chúng ta đều có thể mắc các chứng bệnh tâm thần, bao gồm u uất, âu lo, ám ảnh, xung động, rối loạn cá tính và nghiện ngập. Đó có thể là hậu quả của những biến cố xảy ra trong đời sống của mỗi người, được khơi dậy bằng những mất mát, thất vọng, phản bội, bỏ rơi, v.v...

Thí dụ, chúng ta trải nghiệm một mất mát. Nó là một thứ định sẵn trong bất kì công cuộc hoặc hoạt động nào mà chúng ta ở thế phải chịu mất quyền chủ động. Chúng ta có thể mất một người cộng sự, cha hoặc mẹ, con cái, bằng hữu. Chúng ta có thể bị thương tổn hoặc cướp bóc khi chúng ta ở quê hương hoặc trong khi du lịch. Chúng ta có thể mất mát trong thị trường chứng khoán hoặc mất mát trong tình yêu. Không chấp nhận nỗi đau đớn trong những mất mát, lỡ vận, kết thúc, thiếu công bằng, hoặc bất cứ thứ định sẵn nào là một sự kém cỏi. Khó mà có thể sống hạnh phúc nếu không dễ dàng đối mặt với những quy luật của đời sống. Những thứ định sẵn trở thành những nguyên nhân của đau khổ khi chúng ta cứ luôn muốn loại bỏ hoặc chúng ta bị tổn hại khi giáp mặt với chúng. Bất cứ thứ gì trừ sự chấp nhận cũng là một chướng ngại.

Một số người kéo đau đớn và khủng hoảng vào mình, một số người gặp đau đớn và họ tạo cho chính mình cảm nhận đau đớn hơn bằng cách phản ứng lại nó. Tất cả chúng ta đều phải giáp mặt với đau đớn và khi trải nghiệm nó một cách tỉnh thức, chúng ta chỉ đơn giản cảm nhận nó như thể nó là.

Khi chúng ta tăng thêm những tầng lớp của cái Tôi, những sợ hãi, trách cứ, xấu hổ, bám víu, than vãn, hoặc ám ánh, chúng ta chỉ làm cho sự việc tồi tệ hơn.

Đây là một ví dụ: tôi có một vụ đầu tư thua lỗ. Nỗi đau gắn liền với một sự mất mát như thế là sầu não. Tôi tăng thêm những chiều kích mới mẻ và hung bạo hơn vào nỗi buồn của tôi về sự mất mát này khi tôi trách cứ mình là ngu ngốc và cứ bị ám ảnh mãi về lỗi lầm đó. Thế rồi tôi cố gắng kiểm soát mọi khoản chi tiêu và đầu tư quá cẩn trọng và trở nên hốt hoảng về việc tiêu tiền. Bây giờ tôi bị mắc kẹt trong những xiềng xích do chính tâm trí tôi tự tạo ra. Đây là lí do tại sao việc buông xả cái Tôi là then chốt cho sự giải thoát. Nó cho phép chúng ta trải nghiệm thực tại với những hậu quả tự nhiên của nó,

vốn chẳng bao giờ khắc nghiệt như chúng ta nghĩ. Thêm nữa thực tại cùng những hậu quả của nó, những sự đồng hiện đáng tin cậy dẫn ta tới những viễn cảnh và những khả tính mới.

Có một số người sống đời an nhiên tự tại không hề có khủng hoảng hoặc những mối đau lớn. Đó là tình cờ hay là có chủ đích? Jung nói: "Không có chỗ cho tình cờ trong thế giới chứa đựng ý nghĩa của tâm thức." Phật Giáo liên hệ mọi biến cố với một trật tự vô hình của nghiệp lực. Tâm lí học chiều sâu cũng nhìn mọi vật xảy ra như những con đường mang tính đồng hiện để tìm ra và sống cho ra toàn bộ tiềm năng của chúng ta.

Những biến cố xảy ra để bộc lộ sự thật về đời sống của chúng ta, một sự thật mà chúng ta nỗ lực chạy trốn, xoá bỏ hoặc đảo ngược. Tuy nhiên, chúng ta sẽ chẳng bao giờ hiểu được tại sao một số sự việc lại xảy ra. Có lẽ nhu cầu hiểu biết là một phần trong yêu cầu của cái Tôi muốn giữ quyền kiểm soát. Lối sống ấy không thích hợp với những điều huyền nhiệm mà chúng ta gặp trong đời sống. Nếu một tôn giáo giải thích mọi điều, chúng ta sẽ bị cắt lìa khỏi một cảm thức ngạc nhiên về thế giới và khỏi sự khiêm tốn về bản thân chúng ta.

Mọi truyền thống dường như thoả thuận rằng trưởng thành được tìm thấy qua khổ đau. Tại sao? Đó là một huyền nhiệm và không có câu trả lời nào làm thoả mãn được liên hệ với chân lí cao cả thứ nhất - sự không thoả mãn dằng dặc của kiếp người. Nó chỉ có thể đón chào bằng một sự chấp nhận, không phải hoá giải bằng một lời đáp.

Trong Phật Giáo, nghiệp lực là nền tảng của sự tin cậy những gì xảy ra, của sự tin cậy nỗi đau mà chúng ta không hề trù hoạch. Niềm tin vào nghiệp lực đòi hỏi sự tin cậy rằng có một điều gì đó đang diễn ra mà cái Tôi không thể nhận biết. Có lẽ đây là một cái chúng ta không biết là gì, chúng ta không biết ra sao, nó luôn luôn hoạt động để cho cuộc chiến đó có thể tiến hành và viên mãn qua chúng ta. Một cái gì đó trong thực tại của chính chúng ta đang luôn cải biến qua nỗi đau của chúng ta.

Phải chăng điều này có nghĩa là lạc thú trong khổ đau?

Người ta có nói về khổ đau rằng chúng ta sẽ không bao giờ được ban cho khổ đau nhiều hơn khả năng chịu đựng của chúng ta. Cái chúng ta có thể chịu đựng tỉ lệ thuận với sức mạnh nội tâm và những tài nguyên chúng ta đã thu thập được trong dòng đời. Một kho báu về tự nhiên, thi ca, nghệ thuật, âm nhạc, tình thương, sự toàn vẹn tâm linh; một cảm thức mạch lạc về tự ngã, sự tiếp cận một mức độ trưởng thành của một quyền năng cao cả hơn.

Khả năng đối mặt với khổ đau của chúng ta tăng trường phù hợp với sự tu tập tâm linh của chúng ta và công cuộc tâm lí của chúng ta. Nhưng ngay cả khi chúng ta đã tác động lên bản thân, vẫn còn có những biến cố không nằm trong dự tính. Sự khiêm tốn nằm trong việc chấp nhận thực tại với tất cả những bất ngờ của nó và việc chấp nhận bản thân chúng ta với tất cả những giới hạn của chúng ta. Chúng ta học cách xoay xở với bất cứ điều gì xảy đến không chỉ qua việc chúng ta tác động lên bản thân. Trong thời thơ ấu, chúng ta gắn bó bản thân và niềm tin cậy với những người chăm sóc và bao bọc chúng ta. Cha mẹ canh chừng để chúng ta không phải đương đầu quá mức chúng ta có thể chịu đựng. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta sẽ chẳng bao giờ bị thương tổn hoặc trở thành bất tử. Nó có nghĩa là chúng ta sẽ chấp nhận sự hỗ trợ của kẻ khác và làm hết khả năng của chính mình để cho cuộc sống mở ra bằng chính những hạn từ của nó.

Sự quyến luyến của chúng ta với cha mẹ luôn canh giữ, bao bọc giúp chúng ta học cách tự vệ. Những trải nghiệm an trú lặp lại dẫn tới một cảm thức về sự an toàn bên trong: "Bởi tôi đã được giúp đỡ để đương đầu với sự việc, bây giờ tôi có thể đương đầu với những gì xảy ra cho tôi." Là những người lớn lành mạnh chúng ta có một cơ sở an toàn theo kiểu mẫu và được ban tặng do những bậc cha mẹ chăm sóc chúng ta.

Những người trải qua đau khổ nghiệt ngã sau này có thể chịu mắc phải chứng rối loạn căng thẳng sau chấn thương. Một sự ngoại lệ đáng kể đã được nhận thấy trong những người Tây Tạng bị gặp nạn. Họ dường như phục hồi hoàn toàn. Trong suốt khổ nạn họ vẫn tập trung vào việc thực hành từ bi đối với những kẻ áp bức và trong ý thức của họ về việc tác động qua nghiệp lực. Do đó những người Tây Tạng chấp nhận hoàn cảnh thực tại khắt khe của họ trong một cung cách vô ngã. Họ không trả đũa về sau. Họ không thù ghét những kẻ bắt hại họ. Họ trải nghiệm một sự an nhiên khiến họ tiếp tục đời

sống với tình thương nguyên vẹn. Điều này là một biện luận hùng hồn cho sự cần thiết của tu tập tâm linh nếu chúng ta muốn sống lành mạnh.

CHÚNG TA CÓ PHẢI LÀ NẠN NHÂN?

Khi Thượng đế được xem như một đấng cứu vớt hoặc cha mẹ trên trời, chúng ta có thể lệ thuộc vào Ngài để được che chở hoặc mất lòng tin nếu Ngài không đáp ứng. Khi chúng ta từ bỏ đời sống của trẻ con, chúng ta đứng trên đôi chân của chính mình.

Khi không có 'cha mẹ' nào canh chừng, chúng ta ghi nhận rằng có những lúc chúng ta phải gánh chịu nhiều hơn sức chúng ta có thể, và chúng ta có thể phải uốn mình dưới áp lực đó. Điều này cũng đòi hỏi một sự chấp nhận. Mục đích của chúng ta trong đời không phải là luôn giữ vững tư thế thẳng đứng trong mọi lúc mà là tạm thời nhượng bộ nếu đó là điều phải xảy ra. Sự kiện của vô thường cho chúng ta niềm hi vọng rằng chúng ta sẽ trỗi dậy một lần nữa. Ngay cả vị anh hùng gan dạ nhất cũng đôi khi bị đánh bại và phải dựa vào người giải cứu. Vậy đời sống là một hành trình, chúng ta trưởng thành không chỉ bằng việc chinh phục sợ hãi mà đôi khi còn bằng cách quy thuận nó. Như vậy, sự kiện rằng chúng ta được ban cho nhiều hơn sức chịu đựng đôi lúc không phải là một sự khiếm khuyết trong đời sống hoặc trong chúng ta mà là một trong những cung cách để chúng ta hoàn thành bản năng bằng cách tháo gỡ những cái Tôi theo chủ nghĩa cá nhân thô ráp. Chúng ta học cách trông cậy vào kẻ khác, mặc dù bất toàn, và như thế thừa nhận mối tương liên của chúng ta.

Một người trưởng thành biết rằng họ không thể tránh được việc trở thành nạn nhân. Đôi khi chúng ta bị lợi dụng, lừa gạt hay bị phản bội. Mặc dù chúng ta cố gắng tránh tất cả những điều này hay tìm cách quật khởi mạnh mẽ khi chúng xảy ra, chúng ta cũng không thể hoàn toàn né thoát được chúng.

Bất cứ ai cũng có thể bị tổn thương và một cái Tôi không thể thích ứng với hoàn cảnh và vượt qua hoàn cảnh sẽ trở thành vật cản trở cho sự phát triển tâm linh. Nếu mọi sự đổ vỡ, tôi sẽ xử lí nó bằng cách ở cùng với các mảnh vỡ và rồi lượm chúng lên. Việc thực tập kết nối các mảnh vỡ giúp chúng ta phân biệt các nạn nhân: một số nạn nhân chịu trận đau đớn và bị khinh miệt. Họ

trông chờ ai đó đi ngang qua và giải thoát cho họ. Họ trở nên ngày càng dễ trở thành mồi săn.

Tuy nhiên, những nạn nhân khác chỉ bị tổn thương, phơi mở và tự trải nghiệm những tổn hại mà đời sống và tương quan đôi khi mang lại. Họ bị thương tổn, nhưng họ có một sức mạnh tâm linh để đương đầu với những thương tổn đó. Họ không gây thương tổn lại cho kẻ khác. Họ cũng không chịu để bị thương tổn thêm. Họ đứng lên bảo vệ bản thân và yêu cầu sự sáng suốt cho những người làm thương tổn họ. Đây là cung cách họ mở lòng ra hơn bao giờ hết và trở thành mạnh mẽ đối kháng lại những kẻ săn mồi trong khi vẫn sẵn sàng đón nhận những hòn đạn và mũi tên của tình thương. Họ có thể là nạn nhân nhưng họ không bị thương vong.

Đau đớn đôi khi là thiết thân. Ai đó nói một điều gì làm tôi tổn thương. Ai đó đem tôi làm vật tế thần hay xúc phạm niềm tin, chủng tộc hoặc khuynh hướng tính dục của tôi. Một tội ác như vậy được gọi là cái bề mặt tối đen của loài người. Không ai có thể hoặc được đặt định để xử lí bề mặt tối đen đó; chúng ta cần một cộng đồng để chứa giữ nó và xử lí nó. Nếu không, chúng ta cảm thấy bị cách li và phân mảnh một cách khủng khiếp. Tuy nhiên, "*sự cô quạnh của tôi bắt đầu tạo ngay một đời sống tốt đẹp hơn*," Cleopatra nói trong vở kịch Antony và Cleopatra của Shakespeare. Chúng ta có thể đối mặt với hoàn cảnh của mình và tán thưởng nó như một lối đi. C.G. Jung cho rằng: "Ý nghĩa khiến cho sự vật có thể chịu đựng được". Điều này bảo cho chúng ta biết chúng ta có thể chấp nhận bất cứ điều gì xảy đến với chúng ta. Vậy chấp nhận là cách thức giải thoát và chuyển hoá chúng ta. Nhà hiền triết Ấn Độ giáo Govinda nói: "Chúng ta được chuyển hoá bởi những gì chúng ta chấp nhận. Chúng ta chuyển hoá những gì chúng ta đã chấp nhận bằng cách hiểu rõ nó."

CHẤP NHẬN ĐAU KHỔ MÀ TỰ NHIÊN ĐEM LẠI

Cứu vớt là một sự chia lìa và giải thoát ra khỏi tình trạng tăm tối và sự vô thức trước đây, dẫn tới tình trạng soi sáng và chiến thắng mọi thứ "định sẵn"

- C.G. JUNG

Câu chuyện về sự giác ngộ của Đức Phật cho chúng ta thấy rằng đau đớn và tối tăm là thành phần của vạn vật và rằng tự nhiên là một đồng minh trong công cuộc giáp mặt với thực tại của đời sống. Theo truyền thuyết, sau nhiều năm tìm kiếm về tâm linh, Đức Phật ngồi thiền định dưới một cây bồ đề và nguyện rằng không rời khỏi vị trí đó cho tới khi đạt tới giác ngộ. Khi Ngài ngồi đó, những thế lực đen tối của Mara (đạo quân ác quỷ) đã tấn công Ngài.

Khi Đức Phật tìm thấy giác ngộ, chư quỷ cảm thấy ngỡ ngàng trước việc có quá nhiều ánh sáng tràn ngập thế gian. Đây là sơ mẫu của sự kết hợp các mặt đối lập: ánh sáng kích động bóng tối và bóng tối kích động ánh sáng. Cái thiện bị các ác lực tấn công và các lực của cái thiện chiến đấu với những sức mạnh của bóng tối.

Cái bóng là từ C.G. Jung để chỉ mặt đen tối của tâm thức, được nhân cách hoá và nhập thể vào những sự kiện cá nhân cũng như tập thể trong lịch sử. Những hoang mang và xung động bóng tối của chúng ta phục vụ để chúng ta trở nên lí thú hơn với bản thân. Bởi vì tự nhiên dự phần vào ý thức, nó cũng có bóng tối. Nó mang những động đát, lũ lụt, núi lửa, bão lốc, sóng thần, v.v...

Tự nhiên không phải chỉ là hoa và thỏ, nó gồm chứa một số những thành tố không vui và huỷ diệt đến cao độ. Yêu thiên nhiên không có nghĩa là hưởng thụ tất cả những thăng trầm và những tình thái của nó. Nhưng nó quả có nghĩa là vinh danh tất cả mọi mùa màng và khả tính. Sự vinh danh này mang dạng thức gì? Nó là sự chấp nhận những khía cạnh đau đớn hoặc không hấp dẫn của tự nhiên như là cần thiết và không thể né tránh. Đây là sự thân thiết, làm bạn với đen tối hơn là sợ hãi hoặc thù ghét nó. Chúng ta tạo một chỗ ở trong bùn, cho bùn nhơ, cho những loài côn trùng có nọc độc, chuột bọ, những vật và những nơi dường như xấu xí đối với chúng ta, những hương và vị chúng ta không thưởng thức, những biến cố bất ngờ làm chúng ta kinh hoàng và tổn hại. “Tôi ngắm những con rắn nước... không một lời nào tả được vẻ đẹp của chúng,” người thủy thủ già nói trong khoảnh khắc giác ngộ (trích từ Ancient Mariner của Coleridge). Giác ngộ là nhìn thấy ánh sáng trong bóng tối, một sự kết hợp khác của các mặt đối lập.

Chúng ta có thể thốt ra một sự chấp nhận tỉnh thức vô điều kiện, cho những biến thiên của sáng và tối trong sự sinh tồn của chúng ta trên hành tinh này mà không than phiền hoặc do dự. Duy trì một thế giới tách lìa xấu và tốt nghĩa là chúng ta tự phân chia sợ hãi một bên và ham muốn một bên. Chấp nhận thực tại như là hợp nguyên, chứa mọi đối lập và hoà giải chúng, là tự do thoát khỏi xích xiềng của sợ hãi và ham muốn. Đây là cách mà sự lành mạnh và trong sáng tâm lí có thể là những cơ hội cho sự tỉnh thức.

Trong Phật Giáo và trong nhiều tôn giáo khác, chúng ta gặp những hình tượng của các chư thần trong cõi tự nhiên ban phước và thịnh nộ. Đây là sự nhân cách hoá đời sống nội tâm của chúng ta. Khi chúng ta bị mắc vào cái Tôi, những hình mẫu của đời sống nội tâm chúng ta xuất hiện như là thịnh nộ; khi chúng ta tỉnh thức, chúng xuất hiện như là phúc lành.

Chúng muốn làm bạn với chúng ta và thử thách sự trung thành của chúng ta dưới dáng vẻ đáng sợ. Những hình tượng của cái bóng vốn đe doạ chúng ta trở thành các đồng minh, bởi vì khi chúng ta giáp mặt với chúng, chúng ban cho chúng ta sự không sợ hãi. Điều này xảy ra khi chúng ta được điều động bằng sự chấp nhận giác ngộ hơn là câu hỏi tại sao.

Ở CÙNG VỚI ĐAU KHỔ CỦA KẺ KHÁC

Sự thiền định tỉnh thức cốt yếu là một sự tu tập hàng ngày. Chúng ta có thể nói tới hai loại thiền định. Loại thứ nhất có thể gọi là thiền định, trong đó chúng ta chú tâm tới một ý tưởng, đối tượng, hoặc hình ảnh trong sự an trú tĩnh lặng, tức là không bị ngắt quãng hoặc điều động bởi những khuôn tâm trí của cái Tôi, chẳng hạn sự sợ hãi hoặc ham muốn. Loại thứ hai là thiền quán, trong đó chúng ta không tập trung vào một đối tượng bên ngoài mà chỉ đơn giản ghi nhận hoạt động từng giây từng phút của tâm trí chúng ta. Chúng ta ghi nhận sự lao xao tiếp diễn trong đầu chúng ta và nhận thức được nó có thể dẫn dắt chúng ta như thế nào tới sự tin tưởng rằng chúng ta là một thực thể tách lìa. Thực vậy chúng ta là những hữu thể riêng biệt, nhưng khi chúng ta cố định vào sự kiện đó, chúng ta không nhìn ra sự thực khác về chúng ta - đó là chúng ta tương liên và không tách lìa trong bất cứ một cung cách cố định hay độc lập nào. Sự tỉnh thức bộc lộ bản tính chân thực của chúng ta trong tự nhiên.

Jung ghi nhận một kích thước tích cực trong sự lao xao tâm trí dường như trở thành triền miên trong suốt khi thiền định: ông coi đó như một đường lối để thăm dò những hình tượng và tư tưởng của cõi vô thức. Đức Phật dạy rằng chúng ta nên sống với sự hiện diện tỉnh thức trong từng khoảnh khắc. Heinz Kohut, một nhà tâm lí của Tự ngã nói về "hoà mình đồng cảm". Đây là sự hiện diện tận tuy của người trị liệu với thân chủ, hoặc của người bạn với người bạn, không bị chướng ngại vì phán đoán, vì những kế hoạch để cố định hoặc thay đổi kẻ khác, hoặc phóng chiếu cá nhân.

Sự hiện diện tỉnh thức có nghĩa là một người bước vào khu vườn nội tâm của người kia và dạo bước qua đó mà không dẫm đạp lên bất cứ bông hoa nào, mà không trách cứ một ai vì sự có mặt của cỏ dại, với sự tỉnh thức to lớn cho tất cả thời gian, nỗi đau, và sự trưởng thành như nó hiện là. Làm sao điều này có thể được hoàn tất trong những mối tương quan của chúng ta ? Nó cần một tiêu điểm dấn thân vốn xảy ra tốt đẹp nhất trong sự siêng năng, là sự chú tâm trần trụi, đầy tỉnh thức của một nhân chứng tinh nhanh, thấy và tham gia mà không mắc vào những khuôn đúc tâm trí phân tán của sợ hãi, ham muốn, kiểm soát, phán đoán, hoặc phóng chiếu.

Giác ngộ như vậy dẫn tới việc giúp bản thân chúng ta thoát khỏi tấm áo nặng nề của cái Tôi. Rồi chúng ta tự động để cho ánh sáng chiếu qua, bởi vì cái Tôi của chúng ta không còn nằm chắn lối. Chúng ta trở thành một phương tiện vận chuyển của ánh sáng, không phải một tảng đá chắn đường. Ở lại cùng với chính chúng ta hay người cộng sự của chúng ta theo lối này đòi hỏi chúng ta phải được tự do thoát khỏi nhu cầu ổn thoả sự việc hoặc đảm đương việc kiểm soát. Một người chỉ đơn giản chấp nhận sự thật của người kia bất kể nó có thể không sáng tỏ, đứt đoạn, tuyệt vọng, hoặc mảnh mún như thế nào. Trong sự hiện hữu tỉnh thức và từ bi, chúng ta hoàn toàn có thể trôi nổi hơn là chảy đúng dòng. Mọi biến thiên của kinh nghiệm con người đều được đón tiếp trong cái thiên đường từ ái này. Trong truyền thống Phật Giáo, Quan Thế Âm Bồ Tát là vị Phật của lòng từ bi, tên Ngài nguyên nghĩa là "người lắng nghe tiếng kêu khóc của mọi chúng sinh đang đau đớn." Nghe thấy ắt phải là một sự thực hành có khả năng chữa lành. Sự hiện hữu đồng cảm có nghĩa là lắng nghe nỗi đau đớn của ai đó với sự chú tâm (A- attention), tiếp nhận (A-acceptance), hân thưởng (A-appreciation), thương yêu (A-affection)

và cho phép (A- Allowing). Chúng ta chú tâm mà không bị đãng trí. Chúng ta chấp nhận những gì được nói ra mà không sửa đổi, thêm thắt. Chúng ta cảm thấy một sự quan tâm chân thực về những gì đã xảy ra và có thể xảy ra với con người này. Chúng ta cho phép bất cứ cảm xúc nào mà người khác áp dụng trong khoảnh khắc này, chúng ta không toan tính trách cứ hoặc chặn đứng người đó.

Một người bạn đang đau khổ sẽ sớm biết chắc chắn rằng những bối rối, u uất hoặc hoang mang của họ luôn có thể được chấp nhận khi họ ở quanh ta. Con người đang đau khổ sẽ được đón nhận trong bầu không khí của sự thông cảm. Người đó sẽ tìm thấy một người đồng hành có thể ngồi với mình trong bóng tối. Yếu điểm của người đó có thể được chỉ ra mà không bị trách cứ hoặc làm cho xấu hổ.

Sự tu tập tâm linh về sự hiện hữu không có những hàm nghĩa nghịch lí. Bởi vì khi một trạng thái cảm xúc hoặc một trải nghiệm tức thời được lắng nghe trong sự an toàn trọn vẹn, một điều kì diệu sẽ xảy ra. Một chuyển thế tự động nảy sinh. Một khi ai đó trải qua một khoảnh khắc tự thân đánh giá sâu sắc thì họ sẽ tìm thấy cảm giác buông xả và tiến tới từ sâu thẳm trong tâm thức. Việc thực hành đồng cảm này không là gì khác hơn với sự chấp nhận vô điều kiện áp dụng cho kinh nghiệm trực tiếp về khổ đau.

Cảm thấy hối tiếc cho một ai đó không phải là biểu hiện của lòng từ bi. Từ bi xuất hiện khi chúng ta chấp nhận kẻ khác như một người bình đẳng và coi nỗi đau của kẻ khác như nỗi đau của chính mình.

“Chúng ta chỉ cần ngồi cạnh nhau và cùng nhau nhìn sự việc. Sự việc xảy ra cho bạn hãy để tôi ở đây với bạn và chúng ta cùng nhau chứng kiến.” Không phải tôi mà chúng ta cùng là nhân chứng của thực tại.

Đây là đặc trưng then chốt của nghịch lí. Chỉ trong sự tỉnh thức hỗ tương thì sự chuyển đối chữa lành mới có thể xảy ra.

Khi chúng ta cùng nhau chiêm nghiệm đau khổ một cách tỉnh thức, chúng ta thấy người khác đồng cảm nhiều hơn với mình và người đó tự nhìn họ với sự đồng cảm nhiều hơn, một sự dịu nhẹ như thế đối với biến cố và đối với chính

mình. Nếu nó khiến người ta xấu hổ, tức là nó đã bị nhìn với sự kiểm duyệt. Một sự chiêm ngắm tỉnh thức sẽ làm tan chảy điều đó. Nếu nó đã căn cứ trên sợ hãi, thì nó sẽ mở ra cho những mắc kẹt hơn, và sợ hãi nhờ đó mà phát triển. Khi áp dụng sự tỉnh thức đồng cảm này tôi là người hưởng lợi bởi vì tôi học cách nhìn nhận với sự tò mò thương yêu. Tôi có thể nhìn ngắm phong cảnh dưới ánh trăng hơn là đòi hỏi một khu vườn xanh tốt. Tôi có mặt với cái đang hiện hữu, không phải loại trừ nó để bênh vực điều mình ưa thích. Tôi không có chất vấn hoặc đề nghị nào, tôi chỉ đơn thuần chú tâm tới lời lẽ, cảm xúc, tâm thái, cử chỉ, ngôn ngữ hình thể, ánh mắt và bất cứ nguồn giao tiếp nào khác. Tôi nhận thức rõ ràng về cái tôi mà không can dự vào cảm xúc của người khác. Khi tôi kết hợp sự soi chiếu và sự đồng tình theo cách này, tôi truyền đạt tới người khác sự tương đồng. Tôi tạo dựng một nơi mà trong đó ngay cả những khoảnh khắc gây kinh hoàng nhất của người khác cũng được chấp nhận, tồn tại và sống sót.

Những lớp phủ tâm trí của chúng ta như sợ hãi, ham muốn kiểm soát, ảo tưởng hoặc phóng chiếu là thông thường với tất cả chúng ta. Chúng ta nghĩ đến những giải pháp khi chúng ta đối mặt với những vấn đề. Tỉnh thức có nghĩa là bước xuống khỏi luồng tư tưởng ấy. Trong tỉnh thức, những khuôn đúc tâm trí của chúng ta có thể treo ngưng lại để chúng ta thực sự có mặt với nỗi khắc khoải trần trụi của một ai đó. Nếu ghi nhận chính mình đang phán đoán, tôi chỉ cần chứng kiến nó, trở lại ngay với khoảnh khắc và với cái mà người đối diện với tôi đang trải nghiệm. Nếu tôi ghi nhận rằng tôi đang chuyển những sợ hãi của mình lên người khác, thì tôi lại hướng sự chú tâm của mình vào cái mà người khác đang trải nghiệm.

Tôi ghi nhận rằng khi tâm trí của tôi - sợ hãi, phán đoán, trách cứ, quyến luyến - thoái lui, tôi tiếp xúc nhiều hơn với tâm tôi và sự đồng cảm của nó. Tôi không nhìn nhận người khác như một nạn nhân. Tôi nhìn tất cả đơn giản chỉ như sự kiện và sự kiện này tự xuất hiện trước tôi với một sự nhức nhối mãnh liệt và thách đố.

Sự đồng cảm của chúng ta cũng trải rộng với chính bản thân chúng ta. Tất cả chúng ta đều kiến thiết một bản tự thuật cuộc đời để lên án hoặc xoá tội cho chúng ta hoặc những kẻ khác. Từ câu chuyện mà chúng ta cứ mãi kể cho chính chúng ta và những người khác, chúng ta hình thành một tập hợp những

kịch bản ngự trị; chẳng hạn, chúng ta là nạn nhân bị bỏ rơi trong quá khứ hoặc chúng ta là nạn nhân của cung cách mà người khác đang đối xử với chúng ta. Những kịch bản này giải thích tình trạng của chúng ta trong đời sống và gỡ chúng ta khỏi cái mốc phải sửa sang đời chúng ta trong những cung cách có ý thức. Sự hiện hữu tỉnh thức trong nỗi đau đớn của chính chúng ta là sự ra khỏi cái ảo tưởng nương náu đó. Nó là sự nhập vào cõi thực hiển hiện hơn là ẩn trong cõi huyễn áo âm thầm.

CÕI CHÂN KHÔNG PHONG PHÚ

Khi chúng ta nhận ra rằng cõi chân không vĩ đại tràn đầy khí, chúng ta biết rằng không có cái gì là hư vô.

-TRƯƠNG TÁI (CHANG TSAI)

Thi sĩ La Mã Ovid viết: "Bạn có thấy không, một năm có bốn mùa, giống như cuộc đời của một con người?" Những tiết mùa phản ánh những thời kì sáng và tối trong cuộc đời của chúng ta. Trông mong tuổi xuân mãi mãi thì không phải là một lối sống trưởng thành. Một năm bắt đầu bằng mùa xuân, giai đoạn sinh sôi của cây cỏ và muông thú. Vào mùa hạ, đời sống nảy nở trọn vẹn như các con thú non được sinh ra hoặc lớn lên và trái cây chín muồi. Vào mùa thu, sự tăng trưởng thịnh mãn đã sẵn sàng cho gặt hái. Vào mùa đông, tất cả tiến vào một trạng thái nghỉ ngơi và không sinh sản như nhiều loài thú ngủ qua mùa đông. Các mùa cứ tuần tự lặp lại theo chu kì. Đời sống của chúng ta cũng vậy. Mỗi giai đoạn đều xô đẩy chúng ta vào sự thách đố nhức nhối của riêng nó. Những mùa tối là tiên quyết cho sự canh tân. Một bông hồng chỉ có thể tái xuất hiện vào mùa xuân sau nếu nó phó mình thành hạt giống và chết đi. Chúng ta có thể giải quyết bằng nhiều cách để sống trong những cách mới. Tự nhiên là kiểu mẫu của sự buông xả tỉnh thức trọn vẹn. Nó chỉ đơn giản quan sát tiết mùa của mình và đi qua chúng. Mục đích của chúng ta không phải là giống Tự nhiên trong cung cách ấy. Chúng ta bắt chước sự buông xả chứ không phải sự khắc kỉ bề ngoài của nó. Những giọt lệ của chúng ta là quý báu, cần thiết, và là thành phần tạo chúng ta thành những tạo vật thiết tha đến thế.

Hành tinh Trái Đất của chúng ta có những khu hoang mạc rộng lớn, đại diện

cho mặt tối của thế giới bừng nở. Thiên nhiên là một ẩn dụ cho đời sống nội tâm của chúng ta. Chúng ta có thể trông chờ một khoảng thời gian trầm lặng như sa mạc quặn thắt, không có gì di động hoặc tăng trưởng. Đó là một thời kì không có ánh sáng trong đời sống khi sự vật không cải thiện mặc cho chúng ta nỗ lực bao nhiêu, khi những tu tập tâm linh của chúng ta trở thành mỏng lét và chẳng an ủi gì. Đó là mặt bóng khốc liệt của cõi thế giới tâm lí chúng ta, một vùng hoang không nhìn thấy dấu chân trời giải cứu.

Chúng ta hân thưởng những hoang mạc như những địa hình hữu ích của hành tinh này. Nhưng chúng ta lại thường không tin cậy rằng những khoảnh khắc trống rỗng và hoang vắng của chúng ta có thể là những thời kì hoài thai trong hành trình tiến hoá của thế giới nội tâm. Mỗi ngày đều bao gồm buổi trưa sáng tỏ và nửa đêm huyền nhiệm. Điều này xảy ra quá đều đặn với tất cả chúng ta, cũng giống như chúng ta bất hạnh lúc này và hạnh phúc khi khác. Chúng ta được nuôi dưỡng bằng ánh sáng và bóng tối. Phong cách tâm linh giúp chúng ta tìm ra con đường để chấp nhận cả ánh sáng và bóng tối trong tỉnh thức.

Chẳng phải những rừng này

Thoát hiểm nghèo hơn là triều đình ghen tị?

Nơi đây ta chỉ cảm thấy sự việt vị của Adam

Sự khác biệt các mùa, như nanh vuốt giá băng

Và sự rầy la nhỏ nhen của gió bấc

Khi nó chích và thổi trên thân tôi

Đến khi lạnh co ro, tôi vẫn mỉm cười, nói

"Chẳng nịnh đâu: đây là những cố vấn

Thiết tha thuyết phục tôi rằng mình là ai."

(W. Shakespeare, As You Like It)

Khi tôi chấp nhận thực tại khổ đau, tôi nguyện chấp nhận mặt tối của đời và tìm ra một lối qua đó, tôi nguyện trở thành một bạn đường từ bi cùng với những ai cũng khổ đau.

CHƯƠNG 5: NGƯỜI KHÁC KHÔNG LUÔN LUÔN YÊU THƯƠNG VÀ TRUNG THÀNH VỚI CHÚNG TA

Bởi vì chúng ta phải minh định rằng sống hoặc thương yêu chỉ ở nơi ta có thể tin cậy, nơi có an toàn và sự che chở, nơi ta không thể bị đau đớn hoặc thất vọng, nơi cam kết bằng lời được giữ mãi, thực sự có nghĩa là thoát khỏi cái vòng bị tổn hại và như thế là ở ngoài đời sống thực. Và không quan trọng chiếc thuyền tin cậy này là gì - phân tâm học, hôn nhân, giáo hội, hoặc pháp luật, hay bất cứ mối tương quan nào.

- JAMES HILLMAN

MỘT SỐ NGƯỜI HÀNH ĐỘNG bất lương, một số dối trá, một số giả hình. Trưởng thành về tâm lí và tâm linh là ghi nhận tất cả điều này mà không phê phán hoặc trả đũa. Chúng ta không sẵn lòng để cho kẻ khác gây tổn hại tới chúng ta nếu chúng ta có thể ngăn ngừa điều đó. Nếu chúng ta làm hết cách mà vẫn thất bại, chúng ta buông xả. Nếu những người chúng ta kính trọng như bậc thầy lại hoá ra là những kẻ giả dối. Một người trưởng thành biết rằng các lời giáo huấn chính là người thầy, còn người dạy chỉ là kẻ phát ngôn - một mảnh ghép khó có thể hoàn hảo.

Tôi đánh cao giá tiếng đò ngay cả khi người chèo đò là một kẻ chẳng ra gì.

Đôi khi người khác giữ lời hứa và đôi khi không.

Đôi khi người ta thương yêu và trung thành với chúng ta vô điều kiện. Đôi khi họ thù ghét, loại bỏ hoặc phản bội chúng ta. Một người trưởng thành đã học được cách ung dung đón nhận tất cả. Chúng ta cảm thấy đau đớn, nhưng nó không làm ta mất đi sự an ổn. Chúng ta đón nhận tình thương yêu với tấm lòng rộng mở và hoan nghênh. Chúng ta đón nhận sự trung thành với tấm lòng biết ơn. Chúng ta đáp lại sự phản bội với sức mạnh chúng ta đã đạt được nhờ công cuộc rèn luyện về tâm lí. Chúng ta buông bỏ việc trả đũa hành động

với lòng từ bi. Chúng ta không muốn bị tác động quá mạnh mẽ bởi những gì kẻ khác làm để đánh mất khả năng thương yêu của chính chúng ta.

Một số người ưa thích chúng ta và một số người thù ghét chúng ta; một số người ủng hộ và một số người phản bội chúng ta; một số người lặng lẽ chăm sóc cảm xúc của chúng ta và một số người giầy đạp chúng. Chấp nhận sự thực này như một thứ định sẵn khiến cho những phản ứng của kẻ khác khó lòng quyết định giá trị thiết thân của chúng ta. Sự tu tập tâm linh của chúng ta là một sự chấp nhận thẳng thắn những phản ứng của con người mà chúng ta sẽ gặp gỡ suốt đời. Điều này tránh cho chúng ta khỏi cảm giác tội lỗi hoặc khiến cho kẻ khác trở thành sai quấy vì không thương yêu chúng ta. Xưa nay không có người nào được tất cả mọi người thương yêu hoặc tôn kính. Điều này phải được coi như một sự thật đơn giản của cuộc sống. Rồi chúng ta tỉnh thức ghi nhận phản ứng của kẻ khác đối với chúng ta, tiếp tục thương yêu và kính trọng họ bất kể ra sao.

Sự tu tập tâm linh của chúng ta về việc nuôi dưỡng lòng từ ái giúp chúng ta tìm thấy tiềm năng của chính mình để thương yêu vô điều kiện và từ bi vô điều kiện. Người khác làm tổn thương chúng ta nhưng chúng ta nhận thức được rằng đó là cung cách họ xô đẩy chúng ta qua một cánh cửa mà trước đây chúng ta không ngờ đến. Nỗi đau chúng ta cảm thấy chính là cảm giác bị xô đẩy kia.

Chúng ta có thể phân biệt hai loại tổn thương: cố ý và hậu quả. Thí dụ, một thứ định sẵn của việc bắt đầu một mối quan hệ là hai bên đều có thể chấm dứt nó. Tổn thương cố ý xảy ra khi người ta bỏ rơi chúng ta một cách ác độc và vô tâm. Điều này dẫn chúng ta với việc cảm thấy buồn đau, và ở nơi ý thức tâm linh, chúng ta cảm thấy nỗi buồn đau này mà không hề có kế hoạch trả đũa. Tổn thương xảy ra như là kết quả tự nhiên, không thể né tránh của các sự kiện và các sự chọn lựa phải lẽ. Thí dụ, người cộng tác chấm dứt mối quan hệ với chúng ta bằng một cung cách tử tế và tôn kính. Cả hai bên chúng ta đã cố gắng hết sức nhưng mối tương quan không thể tồn tại.

Đôi khi chúng ta làm tổn thương kẻ khác. Nếu chúng ta cố ý làm như thế, chúng ta trải nghiệm tội lỗi, chúng ta biết rằng sẽ đến lúc mình phải đền bù. Nếu tổn thương xảy ra như hậu quả của sự lựa chọn chính đáng, chẳng hạn

chấm dứt một mối tương quan không lành mạnh, chúng ta không trách cứ bản thân. Chúng ta tìm ra những lề lối để từ bỏ một cách ôn hoà, và chúng ta vẫn sẵn sàng chia sẻ sự đau buồn của người cộng sự cho đến bất cứ khi nào có thể.

Khi chúng ta bị kẻ khác làm tổn thương, việc của chúng ta là trải nghiệm sự tổn thương thay vì chạy trốn nó hay toan tính trả đũa. Nếu chúng ta cảm nhận sự tốn thương một cách sâu sắc, chúng ta có thể nhìn thẳng vào khuôn mặt chúng ta trong gương và nói:

Sợ hãi: Tôi sợ rằng tôi sẽ không sống sót nếu mọi người không yêu thương tôi, và do vậy tôi là một nguồn mạch khổ đau cho chính tôi.

Dính mắc: Tôi dính mắc vào việc tôi là sở hữu của cái gì, và do vậy tôi là một nguồn mạch khổ đau cho chính tôi.

Kiểm soát: Tôi cần phải kiểm soát những phản ứng của kẻ khác đối với tôi, và do vậy tôi là một nguồn mạch khổ đau cho chính tôi.

Quyền năng: Tôi tin rằng tôi có quyền được mọi người thương yêu và chung thuỷ, tôi khăng khăng đòi điều đó, và do vậy tôi là một nguồn mạch khổ đau cho chính tôi.

Tôi buông xả sợ hãi bằng cách phơi bày nhiều hơn tình thương yêu và tìm thấy sự hào hứng trong những thách đố của cuộc sống.

Tôi buông xả sự dính mắc về việc người khác phải hành động ra sao và tôi chấp nhận thứ định sẵn của đời sống rằng không phải mọi người sẽ luôn thương yêu hoặc trung thành với tôi.

Tôi buông xả sự kiểm soát và để cho mọi người thương yêu hoặc ghét bỏ tôi tuỳ theo họ chọn lựa. Tôi buông xả việc kiên quyết rằng tôi phải được mọi người thương yêu và kính trọng, thay vì thế, tôi tập trung vào việc thương yêu và kính trọng mọi người tôi gặp. Tôi luôn nhận thức rằng bản thân tôi cũng không luôn thương yêu và trung thành với người khác và tôi đang thực hành vì điều này.

CHĂM SÓC CHO CHÍNH BẠN KHI CỞI MỞ VỚI KẺ KHÁC

Sự chú tâm, tiếp nhận, hân thưởng, thương yêu và cho phép của người khác có thể không đáp ứng được mong mỏi của chúng ta. Khi chúng ta vui lòng chấp nhận thực tại về sự bất toàn của kẻ khác thì những nhu cầu của chính chúng ta bắt đầu thay đổi. Chúng ta không còn cần điều không thể có được:

“Tôi buông xả việc muốn cái không hiện hữu ở đây và bây giờ.” Chúng ta so hàng những nhu cầu của mình với những gì có được ở người khác. Nghịch lí thay, khi chúng ta thu hẹp những chờ mong không thực tế, người khác cảm thấy bớt bị áp lực và đáp ứng tốt hơn những nhu cầu của chúng ta - đôi khi chấp nhận thực tại có thể giúp thực tại thay đổi. Thách thức đối với chúng ta là khả năng chúng ta trưởng thành từ sự chú tâm, tiếp nhận, hân thường, thương yêu và cho phép. Chúng ta cần xây dựng những tài nguyên bên trong như thế nào để có thể làm được điều này? Chúng ta cam kết dấn thân vào việc tu tập tâm linh, học cách tin cậy rằng có một tài nguyên lành mạnh, khôn ngoan và nuôi dưỡng bên trong chúng ta. Càng biết rõ nhu cầu thực sự của mình, chúng ta càng ít cần tới nó. Điều này xảy ra bởi vì sự tự trọng, tự tin của chúng ta tăng trưởng. Dưới đây là một số cách thực hành hữu ích:

• Ngồi tĩnh lặng 15 phút mỗi ngày. Điều này có nghĩa là hãy giữ hiện trạng của bạn, không trách cứ bản thân hay người khác, cũng không toan tính thay đổi hoặc kết thúc nó. Bạn chỉ đơn giản hiện hữu với những gì đang tiếp diễn, hiện hữu với nó như thể bạn đang nắm giữ trải nghiệm của mình.

• Ghi nhận đâu là những nhu cầu, giá trị và ước muốn sâu thẳm nhất của bạn và dõi theo chúng. Chú tâm tới những cảm xúc của chúng ta và những gì giúp chúng ta tăng trưởng; tiếp nhận bản thân như chúng ta là; thương yêu bản thân; cho phép bản thân thử nghiệm những sự việc mới. Tất cả điều này xảy ra như là kết quả của sự chấp nhận vô điều kiện bản thân chúng ta.

• Nhắc nhở bản thân về vị trí của bạn trong vũ trụ. Bạn hồi tưởng về gốc gác gia đình của bạn và sự kết nối của bạn với toàn thể loài người. Điều này sẽ giúp bạn tìm ra một di sản phong phú về sức mạnh bên trong chính bạn.

• Hành động với lòng từ bi và sự kính trọng đối với mọi chúng sinh vì sự trưởng thành tâm linh, không phải như một chiến thuật để thao túng kẻ khác.

• Tiếp xúc với tự nhiên bằng những cung cách khác nhau mỗi ngày. Lặng thầm cảm thông với tự nhiên. Tự nhiên là bà mẹ của một cảm thức về sự tuỳ thuộc và đó là một cảm thức về tự thân.

Đồng thời, luôn tìm kiếm những khoảnh khắc được yêu thương. Đó là những khoảnh khắc vô cùng trân quý và có khả năng chữa lành. Chúng là sự chấp nhận vô điều kiện cho sự hiện hữu và cho khả năng thương yêu của chúng ta. Vào một khoảnh khắc như thế, chúng ta có thể nhận ra rằng được thương yêu giúp chúng ta không bỏ rơi bản thân mình.

Chúng ta không phát triển cá tính bằng cách trút bỏ sự căng thẳng của mình mà bằng cách luôn thương yêu kẻ khác bất kể điều gì xảy đến với chúng ta hay kẻ khác cư xử với chúng ta ra sao. Tính liên kết cũng vô điều kiện như tình thương bởi nó sống sót dưới bất kì điều kiện nào.

Khi tôi không yêu người, hỗn mang luôn tìm tới.

-WILLIAM SHAKESPEARE, Othello

NHỮNG ĐIỀU ĐỊNH SẴN CỦA QUAN HỆ TRƯỞNG THÀNH

Trong cuốn sách *How to Be an Adult in Relationships*, tôi đề cập tới những dấu hiệu tiêu biểu của tình yêu thương bền vững và trưởng thành. Khi chấp nhận sự thực rằng người khác không luôn luôn thương yêu hoặc trung thành với chúng ta, chúng ta trở nên trưởng thành hơn trong những mối quan hệ của chúng ta. Trong bảng liệt kê dưới đây - được xem như một bảng kiểm điểm cá nhân - bạn hãy xem mình thoải mái ra sao với những thứ định sẵn này. Những thứ định sẵn nào bạn dễ dàng chấp nhận và những thứ định sẵn nào bạn còn tranh luận:

• Bất kể cha mẹ có thể đã ngược đãi bạn như thế nào, cha mẹ bạn đã ảnh hưởng tiêu cực tới cuộc đời bạn ra sao, nhưng bạn có thể buông xả việc trách móc họ.

• Khi bạn đặt câu hỏi: “Tại sao tôi không có được điều tôi muốn trong đời?”, một trong những câu hỏi tiếp theo có thể là: “Tôi còn đang mang theo những gì từ quá khứ?”

• Tâm trí bạn có thể đang nói: “Tôi muốn một mối quan hệ bình an,” nhưng thân thể bạn có thể vẫn cứ hoài niệm về thời thơ ấu: tấn kịch của sợ hãi và ham muốn không được thoả mãn cứ lặp đi lặp lại. Bạn có khuynh hướng muốn trả đũa một người cộng sự hơn là đáp ứng, xử lí và giải quyết vấn đề mà cả hai đang giáp mặt.

• Một câu hỏi xuất phát từ cái Tôi trong một mối tương quan là: “Tôi có thể được gì từ mối quan hệ này?” Một câu hỏi lành mạnh về mặt tâm linh hẳn là “Tôi cần làm gì để làm người đóng góp ở đây?”

• Trong một mối tương quan, đôi bên cộng tác có thể đặt ra những thách thức mà không sợ phá tan hoặc kết thúc sự liên kết.

• Một số người, đặc biệt là những người hướng nội, tìm ra sức mạnh bằng cách thu mình vào bản thân. Bạn có thể coi đó là nét tính cách của họ hay coi đó như một sự bất hợp tác?

• Trong một mối tương quan bất ổn, một người trưởng thành sẽ có suy nghĩ rằng “tôi đang chọn hiện hữu ở đây” thay vì “kẻ đó đáng trách”.

• Bạn có thể tìm kiếm - hoặc hiện hữu trong một sự gắn bó quyến luyến cảm thấy tốt lành, và gọi nó là tình yêu, đúng hơn là một sự liên kết đúng là tốt lành, vốn là tình yêu.

• Nỗi sợ hãi lớn nhất về sự thân mật là do bạn sẽ phải từ bỏ sự kiểm soát đối với việc ai đó thương yêu bạn ra sao. Nếu một người bạn tình quá gần gũi, bạn có thể cảm thấy nỗi sợ bị chìm ngập. Nếu một người bạn tình quá xa cách, bạn có thể cảm thấy sợ bị bỏ rơi. Nhưng có những đường lối để tác động lên sự sợ hãi trong điều trị tâm lí và trong tu tập tâm linh.

• Nếu bạn sợ bị bỏ rơi, bạn sẽ dễ dàng hoàng sợ khi ai đó bày tỏ sự thất vọng

về bạn.

• "Tình yêu là mù quáng" cho tất cả chúng ta một cơ hội được ai đó yêu thương.

• Bạn có thể phân biệt giữa những nhu cầu thực sự và những tin tưởng rằng bạn có nhu cầu đó? Chẳng hạn, bạn đã trưởng thành và bạn không cần ai chăm sóc cho bạn, nhưng bạn có thể vẫn tin rằng bạn cần được chăm sóc.

• Một người bạn tình trong tâm hồn không phải là kẻ nói rằng họ là một nửa của bạn mà là kẻ cho bạn thấy rằng bạn là tất cả với họ.

• "Người ấy là tất cả những gì tôi có": Đây có thể là lí do khiến bạn còn nấn ná trong một mối tương quan không thể nào níu giữ. Một sự nhẫn nhục với đớn đau như thế dẫn tới tuyệt vọng, làm mất năng lượng sống động trong bạn.

• Không người nào hoặc biến cố nào có thể khiến bạn phải đưa ra một phản ứng tiêu cực khi bạn đã cam kết ứng xử với tấm lòng từ ái.

• Những con người không hoàn hảo như chúng ta cần nhau, chứ không phải cần sự hoàn hảo để trở nên hạnh phúc và toàn vẹn. Chúng ta "tốt đủ" cho nhau với những con người thực của chúng ta.

DANH SÁCH NHỮNG RANH GIỚI TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ CỦA CHÚNG TA

Không ai có đủ cả chùm chìa khoá để mở vào những căn buồng nội tâm của mỗi người, bởi nó luôn chứa đựng bí ẩn huyền nhiệm. Công việc của chúng ta là duy trì những đường biên không quá lỏng lẻo mà cũng không quá cứng nhắc. Chúng ta biết rõ những ưa thích ưu tiên và tâm thái của chúng ta hơn là sống bằng phản ứng đối với những ưu tiên và tâm thái của kẻ khác. Tình thương yêu của chúng ta là vô điều kiện nhưng sự cam kết của chúng ta là có điều kiện và tuỳ thuộc vào những mối tương quan mà chúng ta có. Dưới đây là một danh sách có thể giúp chúng ta nhìn rõ chúng ta đang đứng ở đâu. Cột bên trái là về mối tương quan như sự cho phép. Cột bên phải là về mối tương

quan như sự thương thảo.

Khi phá bỏ ranh giới của mình trong một mối tương quan, là bạn	*Khi giữ nguyên ranh giới của mình trong một mối tương quan, là bạn*
• Phá bỏ những cam kết với bạn bè bởi một người quá quan trọng với bạn đột nhiên có mặt.	• Thiết kế bảng thời gian của bạn trên tinh thần hợp tác nhưng tôn trọng những nhu cầu và kế hoạch của riêng bạn.
• Không thừa nhận bạn thiếu hạnh phúc ra sao bởi bạn là người quen chịu đựng.	• Thừa nhận khi nào bạn hạnh phúc hoặc bất hạnh.
• Làm ngày càng nhiều mà thu được ngày càng ít.	• Làm nhiều hơn và thu được kết quả ngày một tốt hơn.
• Đòi hỏi sự chấp thuận của kẻ khác để có được lòng tự trọng.	• Đón nhận sự phê bình của kẻ khác như một thông tin và không hề giảm sút lòng tự trọng.
• Luôn chờ đợi sự thay đổi	• Sống lạc quan và luôn hành động để thay đổi
• Thoả mãn chừng nào bạn chấp thuận và còn sống sót.	• Chỉ thoả mãn nếu bạn thịnh vượng.
• Ít thú vui chơi bởi	• Có mối quan tâm với

bạn không có mối quan tâm của riêng mình, bạn luôn hướng về người khác

• Tạo ưu ái đặc biệt cho một người và chấp nhận những bào chữa hay dối trá của kẻ đó.

• Bị tác động bởi kẻ khác đến nỗi bạn bị ám ảnh về họ.

• Cảm thấy bị thương tổn và là nạn nhân nhưng không dám bày tỏ nóng giận.

• Không để tâm đến trực giác của chính bạn mà thuận theo tâm vọng tưởng.

• Cho phép người cộng tác của bạn lợi dụng bạn hoặc lợi dụng con cái, gia đình, hay bạn bè của bạn.

những thú vui và dự định của riêng mình dù cho người khác có tham dự hay không.

• Có một tiêu chuẩn thiết thân, dẫu rằng uyển chuyển, áp dụng cho mọi người và không sợ đòi hỏi trách nhiệm hoặc nguyên cớ minh bạch.

• Hành vi của người khác chỉ có tác động tương đối lên bạn.

• Để chính bạn cảm thấy nóng giận, nói "phù!" một tiếng và dấn bước vào một chương trình thay đổi nhằm cải thiện tình hình.

• Coi trọng các trực giác và phân biệt chúng với các ước vọng.

• Luôn kiên trì giữ vững ranh giới của chính bạn.

• Luôn cảm thấy sợ hãi và hoang mang.	• Luôn cảm thấy an toàn và minh bạch.
• Đang sống cuộc đời không phải của chính bạn và có lẽ bạn cũng không hoàn toàn nhận thức được điều đó.	• Đang sống cuộc đời phản ánh những nhu cầu, giá trị và ước muốn sâu thẳm nhất của bạn.
• Tin tưởng rằng bạn không có quyền gì đối với đời sống của riêng bạn.	• Bảo vệ và hưởng thụ những chuyện riêng tư của bạn mà không phải dối trá hoặc lén lút.
• Không bao giờ tin tưởng rằng bạn đã cho đủ	• Cho đi một cách rộng lượng và hợp lẽ và rồi buông xả.
• Sợ người bạn đời của bạn sẽ bỏ đi nếu bạn làm người đó thất vọng và bạn không thể sống thiếu người đó.	• Tin tưởng rằng bạn có khả năng xử lí những gì xảy đến với mình và bạn thấy hoàn toàn thoải mái nếu bị bỏ rơi.
• Bỏ mặc những tiêu chuẩn đạo đức của chính bạn để làm vui hoặc níu kéo lấy ai đó.	• Duy trì những nguyên tắc của chính bạn với sự kiên quyết.
• Đặt sự lành mạnh thân thể của bạn vào	• Bảo vệ thân thể bạn trong mọi hoàn cảnh.

nguy cơ bị tổn hại.

• Cho, cho vay hoặc đầu tư tiền bạc một cách không thích hợp

• Đánh mất sự khách quan, thông minh và quyền lực thiết thân.

Những đề mục trên xác định SỰ LỆ THUỘC

• Xử lí những chuyện tiền bạc một cách khôn ngoan, rộng rãi và khách quan.

• Duy trì trọn vẹn phạm vi nhận định và quyền lực thiết thân.

Những đề mục trên xác định SỰ TRƯỞNG THÀNH

TÌNH THƯƠNG VÔ NGÃ

Tình thương vô ngã là tình thương vượt khỏi cái Tôi, tình thương không vị kỉ. Chúng ta trân trọng tình thương vô điều kiện trong bất cứ dạng thức nào. Khi chúng ta không được trao tặng tình thương vô điều kiện một cách đầy đủ, câu hỏi duy nhất chúng ta cần đặt ra là: Tôi phải làm gì tiếp theo? Tuy nhiên, phần lớn chúng ta lại đặt câu hỏi: Người kia phải làm gì tiếp theo để thoả mãn tôi? Đối diện với cái đang là, tại sao chúng ta lại nêu ra một cái phải là?

Khi tôi có mặt với sự chú tâm, tiếp nhận, hân thưởng, thương yêu và chấp thuận, tôi thấy mình mở lòng ra và tôi tăng trưởng lòng tự trọng.

Sự tu tập tâm linh của chúng ta phải có tác động trực tiếp đến khả năng thể hiện tình thương yêu trong những mối quan hệ theo một cung cách trưởng thành.

Sự tỉnh thức giúp chúng ta phát triển sự quan tâm, chấp nhận và cho phép. Lòng từ ái giúp chúng ta bày tỏ thương yêu và tán thưởng.

Bạn hãy tự hỏi mình xem những dấu hiệu chứng tỏ tình thương yêu mà bạn

dành cho một người có thật sự là vô điều kiện hay không:

• Bạn cảm thấy một mối liên kết với người khác bền vững và không thể bị thay thế dù bất cứ chuyện gì xảy ra.

• Bạn kiên trì có những ý nghĩ thiện ý và mong muốn điều tốt đẹp nhất cho người đó.

• Bạn luôn hành động nhân từ mà không trông chờ được đền đáp.

• Bạn thấy lòng mình mở ra khi bạn ở cùng hoặc khi nghĩ về người đó.

• Bạn duy trì việc bồi đắp mối quan hệ hơn là đáp ứng những đòi hỏi của cái Tôi của bạn.

• Bạn không còn lo sợ khi gần gũi hoặc xa cách với người đó.

• Bạn nhạy cảm với việc người đó cảm nhận ra sao và luôn nỗ lực để không làm tổn thương người đó.

• Bạn giữ một thái độ bao dung từ ái, tha thứ, rộng lượng, cả trong suy nghĩ và hành động.

• Bạn nhận thức được những nét tiêu cực của người đó và bạn coi chúng với lòng từ ái và tâm hoan hỉ nhưng không để chúng xâm lán lên bạn.

• Tình thương vô điều kiện thì hoàn toàn nằm ở thời hiện tại. Bạn không phiền hà về một việc xảy ra trong quá khứ của người đó để chống lại họ.

Khi tôi chấp nhận những thứ định sẵn của mối tương giao, mong sao tôi tìm thấy tình thương và sự phong phú trong bản thân và kẻ khác, và mong sao tôi luôn luôn thương yêu kẻ khác bất kể họ không chung thuỷ thế nào với tôi.

CHƯƠNG 6: NƠI AN TRÚ KHỎI NHỮNG THỨ ĐỊNH SẴN

CHÚNG TA SỐNG TRONG một xã hội luôn nỗ lực cưỡng lại những thứ định sẵn của đời sống. Việc xã hội coi trọng tiền bạc và danh vọng dẫn tới sự đau khổ cho nhiều người. Xã hội ấy nói không với những điều kiện không thể tránh khỏi của đời sống và cố tìm ra những phương thức để đảo nghịch chúng.

TÔN GIÁO NHƯ MỘT NƠI AN TRÚ

Sợ hãi chưa bao giờ biến mất khỏi xã hội loài người. Nó kết hợp sâu xa với ý tưởng rằng có những quyền năng vượt ngoài chúng ta, có thể làm tổn hại hoặc giúp đỡ chúng ta. Đó là lí do tôn giáo có thể nói nhiều về việc buông xả sợ hãi và cũng là lí do tôn giáo làm chúng ta hoảng sợ. Những nỗi sợ hãi sâu xa nhất của chúng ta xoay quanh những điều kiện sinh tồn của chúng ta. Tôn giáo cố tìm cách đáp ứng lại hoảng sợ đó bên trong chúng ta. Khi giáp mặt với sự bất công, phần lớn tôn giáo cho rằng người tốt sẽ được ban thưởng và kẻ xấu sẽ bị trừng phạt. Đối với sự thực rằng người khác không luôn luôn thương yêu hoặc trung thành, chúng ta có được sự an ủi khi biết rằng: "Thượng đế là thương yêu". Dù cho người khác có rời bỏ chúng ta, Thượng đế không bao giờ để chúng ta hụt hẫng.

Một ý thức tôn giáo trưởng thành không chỉ giúp chúng ta đương đầu với những thứ định sẵn của đời sống một cách can trường mà còn khiến chúng ta hân hoan đón nhận chúng. Tôn giáo trưởng thành vinh danh đời sống này ở đây và bây giờ như một thách thức cần thiết cho sự tiến hoá của con người. Một lời cầu nguyện trưởng thành không phải là "Mong sao tôi không phải trải qua điều này" mà là "Mong sao tôi trưởng thành nhờ điều này." Cầu nguyện như sự mở ra với các hồng ân vốn tới với mọi thứ định sẵn. Tất cả những gì chúng ta phải làm chỉ là mở lòng đón nhận cuộc sống như là quà tặng. Chúng ta toan tính níu giữ quyền kiểm soát là chúng ta chối bỏ hồng ân.

Con người chúng ta có mặt ở đây - trên trái đất này - như những sứ giả từ một tâm thức cao cả hơn, và bằng một sự chấp nhận đơn giản, thông suốt với thực tại là cung cách chúng ta hoàn tất sứ mệnh của mình. Một sự trung thành không chao đảo với những gì có thực đưa chúng ta tới tột đỉnh của tâm thức con người.

Một tâm thức tôn giáo trưởng thành chào đón chúng ta và đưa chúng ta tới những huyền nhiệm trong những sự kiện không khoan nhượng của đời sống. Nó bằng lòng để cho những thứ định sẵn của đời sống lưu giữ một thành tố huyền nhiệm hơn là giải thích chúng hoặc che chắn để cách li chúng. Nếu tôi xin một trái táo, bạn có thể chỉ cho tôi cây táo. Nếu tôi xin một cái áo, bạn có thể lấy một cái cho tôi trong tủ của bạn. Nếu tôi xin tình thương yêu của bạn, bạn sẽ đi đâu? Những thực tại quý báu nhất của đời sống con người vượt ngoài tầm nắm bắt của chúng ta nhưng nằm trong sự huyền nhiệm của những trái tim ta. Những thứ định sẵn của đời sống là những huyền nhiệm lâu dài nhất trong lịch sử loài người.

TÔN GIÁO VÀ AN TRÚ TRONG TỰ NHIÊN

Vào ngày thứ tám thiền định ở gốc cây Bồ đề, Thái tử Tất Đạt Đa đột nhiên thức tỉnh vào ánh sáng của tâm thức và Ngài thốt lên: "Thế giới kì diệu, vạn vật san sẻ bản tính giác ngộ [Phật tính]." Thiền sư Đạo Nguyên tường thuật lời của đức Phật trong cung cách hào hứng này: " Khi ngôi sao mai xuất hiện, ta và đại địa cùng tất cả chúng sinh nơi đó, đồng thời trở thành Phật [giác ngộ]." Thái tử Tất Đạt Đa nắm vững rằng ánh sáng vô sắc của tâm thức ở khắp mọi nơi trong mọi dạng thức và được định sẵn. Chỉ vì tri kiến của cái Tôi của chúng ta bị điều kiện hoá và mê mờ nên chúng ta không nhận ra nó. Sự giác ngộ của Tất Đạt Đa là sự thừa nhận rằng đằng sau những vẻ bề ngoài của tử vong, cả trong thiên nhiên và trong chúng ta, là một cái gì vượt ngoài sinh tử. Những lời của Đức Phật vang vọng với những lời của Shakespeare trong vở kịch *The Merchant of Venice (Người lái buôn thành Venice)*: "Sự tĩnh lặng êm đềm và ban đêm trở thành những vuốt ve của hoà điệu ngọt ngào... Hoà điệu như thế có ở trong những linh hồn bất tử, nhưng đương khi lớp áo bùn của tan vữa này [cái Tôi] quá nhiên phong kín nó một cách thô thiển, chúng ta không thể nghe ra hoà điệu kia." Phật Giáo và mọi tôn giáo

mang tới những sự an trú cho những chỉ hướng nghiêm khắc của đời sống. Những đáp ứng này gắn liền một cách mật thiết với tự nhiên. Sự ra đời, giác ngộ, và tịch diệt của Đức Phật đều xảy ra dưới một cội cây. Cây bồ đề chỉ là cái nền hay nó có dự phần trong sự giác ngộ của ngài? Đức Phật trả lời câu hỏi này một cách minh bạch khi, sau lúc giác ngộ, ngài ngồi bảy ngày đối diện với cây để bày tỏ lòng biết ơn với cây về phần việc nó góp vào sự giác ngộ của ngài. Tự nhiên là một con đường tới đời sống giác ngộ.

Những giáo huấn cốt lõi của Đức Phật là sự đau khổ là có thật và xảy ra ở khắp nơi, tầm quan trọng của việc buông xá quyến luyến, sự thật về vô thường, sự vắng mặt của việc tách lìa của một cái Tôi đứng độc lập tự do, và quyền năng của những thực hành về tỉnh thức và từ ái. Tự nhiên cung ứng chính những bài học cũng như thế này: chúng ta và toàn thể cõi tự nhiên đều đau khổ. Cây buông trút lá và hoa buông trút cánh và chúng ta buông trút tuổi thanh xuân và chính đời sống của chúng ta.

Những giai đoạn và những tiết mùa dạy về sự vô thường.

Sinh thái học dạy về sự liên kết hỗ tương. Ngay cả sự thực hành về tâm từ ái cũng được phản chiếu trong tự nhiên, bởi tự nhiên ban tặng rộng lượng cho người khôn và kẻ dại như nhau.

Lời dạy của Phật Giáo rằng không có một bản ngã có nhiều nét tương đồng với định nghĩa của thánh Thomas Aquinas về tâm linh như là "một sự liên kết với vạn vật." Đây là một sự tán thưởng tự nhiên. Huyền học của thánh Francis [Franxicô ở Assisi] cũng bao gồm một nhận thức rằng tự nhiên là anh chị em đối với chúng ta "anh mặt trời, chị mặt trăng".

Hơn nữa, trong nghi thức của Kitô giáo, phản ánh thánh kinh Do thái, có những lời: "Trời và đất đầy những vinh quang của Ngài!" (tác giả nhấn mạnh). Đồng thời, có những thành tố trong giáo huấn tôn giáo truyền thống khinh rẻ tự nhiên:

• Thế giới tự nhiên là một nơi cư trú cho loài người chúng ta trong khi chúng ta lo liệu việc giải thoát của mình. Nó không phải là một phương tiện của hồng ân qua đó chúng ta được cứu vớt hoặc giác ngộ. Tự nhiên chỉ là một

phương tiện để đi tới một cứu cánh.

• Chỉ có loài người mới được sáng tạo trong hình ảnh của Thượng đế.

• Loài người chúng ta được ban cho sự thống trị trên toàn cõi còn lại của tự nhiên.

• Tự nhiên được điều phối theo đẳng cấp thành những thứ và lớp về cơ cấu, với con người ở chóp đỉnh.

• Tự nhiên có nghĩa vụ phải hỗ trợ chúng ta trong khi chúng ta tận dụng nó, và nó chỉ có giá trị tạm thời, bởi nó sẽ kết thúc trong lửa đỏ.

• Thượng đế đã sáng tạo tự nhiên và hiện đang ở bên trên nó. (Trong truyền thống của Do Thái Giáo, Kitô giáo và Hồi giáo, Thượng đế sáng tạo thế giới và thế giới cách biệt khỏi Thượng đế.

Khi một huyền thoại xác định rằng một nữ thượng đế đã sáng tạo thế giới, thế giới đó là chính thân thể của bà. Chẳng hạn, Nut là nữ thượng đế trong nền huyền thoại Ai cập là vị nuốt mặt trời vào lúc hoàng hôn và sinh ra nó lúc rạng đông, trong khi chính bà là bầu trời.)

John Scotus Erigena, một nhà thần học Công giáo vào thế kỉ XIII, đã viết rằng "thế giới tự nhiên là Thượng đế như được xem bởi chính ngài." Thiền sư Đạo Nguyên, trong cùng thế kỉ, luận về Kinh Niết bàn (Nirvana Sutra): "Mọi chúng sinh hữu tình đều có phật tính không có ngoại trừ." Như thế, đối với ông, những vật tự nhiên sở hữu tính chất của Phật, đại diện nó, và còn trở thành những hiển linh của ngài. Đạo Nguyên tán thán quyền năng dạy dỗ của tự nhiên: "Khi bạn tu tập đúng cách, những âm thanh và hình tướng của những dòng nước trong thung lũng và những hình tướng và âm thanh của những ngọn núi đều trở thành lời kinh tiếng kệ..." Đạo sư Ấn Độ giáo Sri Aurobindo viết: "Tiến trình ẩn mật của tự nhiên là bộc lộ sự hiện hữu thiết yếu qua biểu hiện các quyền năng và dạng thức của nó... trở thành chính chúng ta là việc duy nhất phải làm; nhưng chúng ta đích thực là cái bên trong chúng ta, hiện hữu linh thánh của chúng ta... Hiện hữu và hiện hữu trọn vẹn là mục đích tự nhiên trong chúng ta.". Vậy nên chúng ta có thể thưởng dụng

trái đát như một vương quốc tâm linh thân thiết nhất và phong phú nhất. Đó là một thành Jerusalem mới, cõi Tịnh độ của Phật, thiên đường của chư thánh, một cõi niết bàn tự nhiên, một nơi an trú thiêng liêng.

BA NƠI AN TRÚ HOẶC TAM QUY

Do Thái Giáo, Hồi Giáo và Kitô Giáo đều quy chiếu về Thượng đế như một nơi an trú. Phật Giáo cung ứng ba nơi an trú giúp chúng ta có thể giáp mặt với những thứ định sẵn của đời sống với lòng can đảm và minh triết. Những nơi an trú này là Phật (Buddha), Pháp (Dhama), và Tăng đoàn (Sangha). Đây không phải là những sức mạnh bên ngoài che chở cho chúng ta khỏi khổ đau của đời sống. Đúng ra, đó là những thể hiện của ba năng lực về giác ngộ bên trong chúng ta. "Phật ở đây không phải là người đàn ông Ấn Độ đã sống cách đây cả 25 thế kỉ trước - mà là tâm thức giác ngộ của bất cứ chúng sinh nào. Pháp quy chiếu về những lời dạy và những phép thực hành tu tập do Đức Phật cống hiến để dẫn tới sự giác ngộ. Tăng đoàn là cộng đồng những người tu tập bạn bè trên con đường tới giác ngộ.

Ba nơi an trú của Phật Giáo mở rộng cho mọi người thuộc bất cứ nền tảng nào. Bất cứ ai cũng có thể nương tựa vào Phật như một lời nhắc nhờ, nguồn cảm hứng: giống như ngài, chúng ta có thể đánh thức bản tính chân thực của chúng ta; chúng ta có thể nhận ra mình đã đau khổ do ảo tưởng. Nơi an trú của Pháp là nơi an trú của sự thực hành tâm linh là con đường từ ái. Và trong nơi an trú của Tăng đoàn, hoặc cộng đồng, chúng ta san sẻ ý nguyện tỉnh thức với những người khác và có được sức mạnh trong sự liên kết với mọi người trên con đường trí tuệ và từ bi.

Thế giới tự nhiên phản ánh cả ba nơi an trú này.

Phật tâm là hiển nhiên trong tất cả những gì hiện hữu trong tự nhiên. Tự nhiên là một cõi sinh thái bao la gồm những sự phụ tương thuộc và chúng ta không bao giờ có thể đứng một mình. Pháp là trật tự của thực tại, và điều này hiển hiện trong tự nhiên. Và khi chúng ta trải qua thời gian trong tự nhiên, chúng ta bắt đầu tán thưởng toàn bộ gia đình gồm những con người, sự vật, muôn loài là Tăng đoàn chân chính của chúng ta.

Theo truyền thống Phật Giáo, tất cả chúng ta đều đang là Phật sẵn rồi, tất cả chúng ta là người và là mọi thứ trong tự nhiên. Phần lớn chúng ta chỉ chưa hiếu ra thực sự chúng ta là gì. Nhưng dường như tự nhiên biết rõ. Trong thế giới tự nhiên, thực tại thường xuyên được trình ra và giáp mặt một cách nghiêm túc. Thiền sư Nhật Bản là Đạo Nguyên nói: "Tự nhiên đang thực hành đạo Phật." Tự nhiên luôn luôn có mặt với những gì hiện hữu; tự nhiên luôn luôn nói vâng.

Quan niệm của Phật Giáo về Pháp cũng có thể hiểu được như là luật nội tại của sự vật, những quy tắc theo đó sự vật hoàn thành chính mình và đóng trọn vẹn vai trò của chúng trong cuộc tiến hoá. Thái độ chấp nhận vô điều kiện với những thách đố không thể tránh của đời sống cho phép chúng ta tự hoàn thành. Trong cái nhìn của tôi, tinh tuý của việc tu tập tâm linh là vun bồi một sự chấp nhận vô điều kiện. Những thứ định sẵn của đời sống hoá thành những cánh cổng vào giác ngộ khi chúng ta chấp nhận trong ý, trong lời, và trong việc làm. Tăng đoàn, như tôi đã giải thích, là đoàn thể mà với họ chúng ta cùng san sẻ một sự thực hành về tâm linh. Nhưng tăng đoàn cũng có thể là gia đình chúng ta, một nhóm hỗ trợ, hoặc những ai mà cùng họ chúng ta san sẻ những mục đích hoặc niềm tin quan trọng. Chúng ta cảm thấy một tình bằng hữu với họ khi chúng ta cùng nhau theo đuổi một con đường đạo. Chúng ta tin cậy sự hỗ trợ của họ và tặng họ sự hỗ trợ của chúng ta. Và khi làm điều này, chúng ta tuyên bố rằng chúng ta không phải là những hữu thể rời rạc mà là những hữu thể tương liên và tương tác.

Ba nơi an trú mà chúng ta tìm thấy trong Phật Giáo là ba tia lửa thắp sáng chúng ta lên, là ba hồng ân khích lệ làm chúng ta thành những người mang ánh sáng , là ba thúc đẩy đề giúp chúng ta nhảy vọt lên. Đó là lí do chúng được ví như là tam bảo, tức là ba kho báu giá trị trên con đường tâm linh:

Cầu xin loài thiên long của đạo pháp bất khuất

Chụp lấy cái tôi lấn lướt

Và mổ nó cho sạch

rong sự thanh khiết của giác ngộ không thối chuyển.

SỰ XAO LÃNG HOẶC NGUỒN NĂNG

Một số an trú là hữu ích; một số có thể làm hại chúng ta. Một số là thích hợp; một số chỉ “thích hợp cho giải trí cuối tuần”. Thỉnh thoảng đi mua sắm tha hồ, thỉnh thoảng nhậu nhẹt, không có nghĩa là bỏ đi rồi. Chỉ khi chúng trở thành nghiện ngập mới là nguy hiểm. Tôi đinh ninh rằng một sự thực hành tâm linh là quan trọng trong tiến trình từ bỏ nghiện ngập. Tuy thế, phương tiện thiện xảo đối với việc phục hồi thì đa dạng, chứ không phải đơn giản. Những con người muôn màu muôn vẻ như chúng ta cần mọi sự giúp đỡ chúng ta có thể tìm được.

Một số an trú làm chúng ta xao lãng và một số là nguồn năng. Một phần trong tâm linh trưởng thành là có sự khôn ngoan để biết ra cái khác biệt giữa hai thứ đó. Những an trú như là nguồn năng tích cực: quan hệ, bạn bè, nghệ thuật, tự nhiên, âm nhạc, tính sáng tạo, sự nghiệp, vui chơi, thiền định...

Đối với biết bao người trong chúng ta, những an trú nguồn năng thanh thản của Phật Giáo - Phật, Pháp, và Tăng - không khiến người ta nhớ được con đường đi.

Thực vậy, một người đôi khi đi quá đà đến nỗi phát biểu:

“*Thôi được, luôn luôn tôi có thể tự sát để giải quyết những vấn đề của mình. Tôi cho tôi lối thoát đó.*” Shakespeare minh định một sự phó thác lành mạnh như thế này trong vở kịch Vua Lear:

Chư thần hằng hiền từ xin cất hơi thở của tôi khỏi tôi;

Chớ để cho tinh thần tồi tệ của tôi lại cám dỗ tôi lần nữa

Chết đi trước khi đẹp ý ngài.

Không phải tình cờ ngẫu nhiên mà Thi thiên (Psalm) thứ 23 trong Thánh kinh được tụng đọc nơi những đám ma hơn những đám cưới. Có lẽ ai đó đã nhận ra rằng “những đồng cỏ xanh tươi” và “những dòng nước lặng lờ” không hấp

dẫn với người sống. Chọn những nơi an trú được cống hiến trên con đường tâm linh nghĩa là từ bỏ những trạng thái biến cải và những ngã rẽ đào thoát để trân trọng cuộc đời như nó là. An nghỉ trong thực tại đó cho chúng ta một sự điềm tĩnh mà nhiều người trong chúng ta lại xem là cực nhàm chán. Nhà thơ Byron viết: "Đôi khi tôi hồ nghi không biết một cuộc sống êm đềm và không xao động có hợp với tôi chăng - tuy thế thỉnh thoảng tôi vẫn mong mỏi nó." Tôi tin rằng phần lớn chúng ta xử sự đúng theo lời phát biểu đó, dẫu cho chúng ta bảo rằng chúng ta hẳn nhiên muốn sự thanh thản.

Sự an nghỉ vào ngày lễ Sabbath[5] cuối tuần xảy ra bất cứ khoảnh khắc nào trong đó chúng ta không bị thúc đẩy hoặc chặn đứng do sợ hãi hoặc tham muốn. Chúng ta thường ưa thích bi kịch hơn, những dông tố của sợ hãi và ham muốn, sự bất trắc và hoang mang đi cùng với những quan hệ và chọn lựa phức tạp. Khuynh hướng này không phải toàn là tiêu cực đâu. Căng thẳng và bùng nổ, trong những liều lượng nhỏ, có thể mang tính sáng tạo và có thể phóng chúng ta vào những khả tính mới. Chúng có thể kích động trí tưởng tượng của ta và thôi thúc chúng ta hăng say lao về những chân trời mới. Thỉnh thoảng chúng ta phát điên để hoá thành an lành trong tâm trí.

NHỮNG SUY NGHĨ SAI LẦM

Giáp mặt với những thứ định sẵn của đời sống, chúng ta có thể tìm chốn an trú trong những ý nghĩ mê tín hoặc những nghi thức ma thuật về an toàn mà chúng ta biến báo ra để che chở cho chính mình khỏi cái mà chúng ta sợ hãi cho rằng nó là một thế giới kinh hoàng, không thể tiên đoán và trừng phạt. Đó là suy tư ma thuật, sử dụng những ước vọng và lo sợ của chúng ta để giải thích những gì đang xảy ra hoặc có thể xảy ra. Nó lắng nghe cái cảm thức sơ khai tập thể của chúng ta về nguy hiểm và các ảo tưởng kéo theo. Chúng ta lầm lẫn một sự liên kết vì sợ hãi hoặc ước vọng với một sự liên kết đích thực. Sau đây là một số ví dụ về những niềm tin sai lầm:

• Thực tại sẽ trở thành hoặc mãi như hình ảnh trong tâm tư của tôi về nó.

• Có một cái gì đó luôn là sai trật đối với tôi và tôi không biết hoặc chỉnh đốn nó mặc dù mọi người khác đều nhận rõ về nó.

• Tôi đã mang tội từ thuở đầu đời và vẫn còn chưa bị trừng phạt đến nơi đến chốn.

• Chúng ta có được những gì mà chúng ta xứng đáng.

• Tôi luôn cảm thấy mắc nợ một điều gì đó với Thượng đế hoặc tôi còn phải trả nợ cho một điều gì đó tôi đã làm sai mà không thể chấn chỉnh được.

• Nếu không phải vì cái điều duy nhất này xảy ra hoặc một điều đặc biệt ắt xảy ra, mọi thứ bây giờ hẳn là hoàn hảo.

• Nhu cầu hiếm khi được thỏa mãn, vậy nên tôi phải làm việc cật lực và coi như mình may mắn vì đã tìm thấy chút ít thoả mãn nào đó.

• Tôi phải chụp lấy cơ hội này ngay bây giờ bằng không sẽ mất nó. Không có thời gian để ngừng lại tỉnh thức.

• Nếu người ta đã biết tôi như tôi thực sự là, họ chắc sẽ chẳng thương yêu tôi.

• "Cái gì đi quanh, thì vẫn luôn trở lại." Đây là một mong ước của một cái tôi, trả đũa vì bị thất vọng, không phải một sự diễn biến của nghiệp lực.

• Nếu tôi không giữ được sự kiểm soát, mọi thứ sẽ tan vỡ.

• Nếu tôi công khai vấn đề này, nó sẽ trở thành càng nghiêm trọng và nguy hiểm hơn. Nếu tôi không nhắc nhở đến nó, nó sẽ không còn tồn tại.

• Hạnh phúc không trường cửu nếu tôi hưởng thụ nó quá nhiều. Sự phấn khởi tràn trề là nguy hiểm.

Đồng minh với những suy nghĩ sai lầm là suy tư vọng tưởng. Chẳng hạn tôi mong đợi điều cải thiện trong tương lai, mặc dù tôi chẳng làm điều gì để điều đó xảy ra. Tôi tin rằng nền kinh tế chẳng bao lâu sẽ khám khá hơn, mặc dù không căn cứ vào thực tại..

NHỮNG NƠI ẨN TRÚ

Khi chúng ta sợ hãi những thứ định sẵn của cuộc sống, chúng ta núp lánh vào những chỗ khuất lấp trẻ con nhất của chúng ta. Nó có thể là những sự chắc chắn tuyệt đối của tôn giáo hoặc thú vui nghiện ngập. Nó có thể là bất cứ cái gì mang lại sự xao lãng và an ủi. Trên nền tảng của sự sợ hãi, chúng ta mất lối về những nhu cầu và ước vọng đích thực của chúng ta. Chúng ta chính là kẻ tạo tác chính những nhu cầu và ước vọng của mình. Chúng không bắt chước những nhu cầu và ước vọng của kẻ khác, chúng cũng chẳng do kẻ khác áp đặt cưỡng bách lên chúng ta.

Đối với nhiều người trong chúng ta, những nơi trú ẩn của chúng ta đôi khi không phải là Thượng đế, hoặc tự nhiên, hoặc Phật, Pháp, và Tăng. Đôi khi chúng ta giáp mặt với căng thẳng, tranh chấp, hoặc xáo trộn nội tâm thì đó có thể là rượu, thức ăn, tính dục, ma tuý, cờ bạc, mua sắm, và v.v. Hoặc chúng ta có thể tìm an trú trong đầu óc của mình. Chúng ta có thể làm điều này bằng hai cách. Chúng ta chối bỏ những gì đã xảy ra, tác động của những gì đã xảy ra, hoặc chúng ta kiếm cớ đổ lỗi cho những gì đã xảy ra sao cho chúng ta không phải cảm thấy phải đáp ứng bằng cái gì. Đây là một sự chối bỏ chấp nhận vô điều kiện đối với bất cứ sự kiện nhức nhối nào của đời sống đã khởi ra. Thứ hai chúng ta có thể trút năng lực vào việc suy tư về sự vật cho thấu suốt bằng việc sử dụng những phân tích của chúng ta. Ngay cả điều này nữa cũng có thể dựa vào một sự sợ hãi về tác động trọn vẹn của cảm xúc của mình. Có lẽ chúng ta còn chưa tin cậy vào sự trải nghiệm của tỉnh thức, với sự chú tâm cẩn thận và tỉnh táo với thực tại, mà không bị những xao lãng an ủi và đầu óc bày đặt ra.

Người ta trở nên thận trọng hơn khi chúng ta bị thương tổn. Đây có thể là lí do chúng ta che giấu cảm xúc của mình. Trong đời sống, tôi có thể thấy rằng tôi thường che giấu cảm xúc lẽ ra có thể làm cho tôi hấp dẫn hơn. Tôi tránh việc để cho kẻ khác thấy tôi tang thương, hãi sợ, hoặc thiếu thốn mà đôi khi tôi thực sự cảm thấy. Tôi che giấu sự thật rằng một trong những sự thật là - khổ đau là một phần của đời sống - áp dụng là một kẻ “tai to mặt lớn” như tôi. Điều này là đối nghịch với việc đi tới một sự tu tập tâm linh, gia nhập một đoàn thể, hoặc cộng đồng tôn giáo, hoặc xã hội, gặp một nhà trị liệu,

hoặc người bạn, để bày ra những cảm xúc của và tìm sự giúp đỡ, chia sẻ. Trú ẩn trong những nguy trang mà tâm trí của cái tôi bày đặt ra là đối nghịch với việc đi tới sức mạnh nội tại của chính tôi hoặc tới tâm giác ngộ của tôi.

Tôi sẽ ăn quá độ, ăn vặt hoặc tìm kiếm những thức ăn khiến tôi cảm thấy thoải mái. Tôi an ủi mình bằng việc ăn thay vì mở lòng với những trải nghiệm tâm linh.

Hoặc là khi điều gì đó làm tôi u uất, tôi sẽ ngưng ăn hoặc ăn rất ít. Những xu hướng của tôi được huấn luyện sau bao năm như thế để phản ánh những tâm thái của tôi. Nó không được huấn luyện để đi tới Tam bảo của đạo Phật hoặc tới những giá trị mà đạo pháp cống hiến. Khi tôi còn nhỏ, ăn là một nơi an trú và là một nghi lễ. Thực phẩm không phải là chất đốt; nó đã là một giải đáp. Nếu tôi bảo bà tôi rằng tôi cảm thấy buồn, bà ắt nói: “Cháu cứ ăn cà nướng là sẽ cảm thấy khá hơn ngay.”

AN TOÀN TRONG VÔ TRÚ

Chỉ khi nào tất cả những cái nạng và chống đỡ đã bị phá gẫy... và không còn hi vọng gì về sự an toàn, mới có thể thành trải nghiệm được... nguyên mẫu của ý nghĩa.

- C.G.JUNG

Năm thứ định sẵn của đời sống thì kinh hoàng đối với hầu hết chúng ta. Chúng ta hoảng sợ với ý nghĩ rằng những gì chúng ta yêu quý sẽ bị mất, kế hoạch sẽ đổ vỡ, bất công và khổ đau xảy ra... chúng ta sợ cả việc người ta khác làm chúng ta tổn thương. Chúng ta hi vọng một nơi an trú hoặc sự bảo đảm an toàn khi giáp mặt với những điều kiện sinh tồn. Những nơi an trú trở nên tiêu cực khi chúng hướng ta tới sự chối bỏ và tích cực khi chúng hướng ta tới sự chấp nhận. Ba nơi an trú trong Phật Giáo là những nguồn năng yêu cầu sự có mặt trọn vẹn trong thực tại, không tô điểm cũng chẳng mang giáp trụ bằng những bày đặt trong tâm trí của chúng ta. Sự che chở mà tỉnh thức cống hiến là sự che chờ an toàn trong việc không chạy trốn. Không chạy trốn cái Tôi có nghĩa là sự chiến thắng của phật tính trong chúng ta, bản tính đích thực của chúng ta.

Trong những tháng cuối đời, Đức Phật nói với các đệ tử: “Hãy an trú trong chính tự thân của các con chứ không phải cái gì khác. Trong các bạn đủ cả Phật, Pháp, và Tăng rồi. Đừng có trông tìm những thứ xa ngoài các bạn. Mọi thứ ở trong tâm của chính các bạn.” Mục đích trung tâm của việc an trú trong bất cứ lề lối thực hành tâm linh trưởng thành nào là nhập vào trải nghiệm của bạn, trong bất cứ dạng thức nào. Chúng ta để tự thân cảm nhận nó trọn vẹn, hiện hữu trong nó như thể nó là, và chúng ta không cố thay đổi hoặc cố định hoặc kết thúc nó. Chúng ta để nó có đủ thời gian tự diễn tiến xong. Khoa tâm lí hiện đại ngày nay cho chúng ta lời khuyên: tìm hướng giải quyết qua việc dấn thân trọn vẹn vào trải nghiệm của chúng ta bất kể nó nhức nhối đến đâu.

Chúng ta không thể an trú trong sự cảm thấy tốt lành, bởi điều đó không thể bền vững. Điều bền vững và nuôi dưỡng chúng ta là sự chấp nhận những gì đang hiện hữu, “chấp nhận cả cái tốt và cái xấu.” Điều này chỉ có thể xảy ra khi chúng ta không quyến luyến với cung cách sự vật phải nên là thế nào. Không quan niệm nào có trọng lượng trừ những quan niệm phản ánh thực tại một cách chuẩn xác. Có lẽ đây là điều mà thiền sư Phật Giáo Tây tạng Chogyam Trungpa muốn nói tới: “Tốt, xấu, hạnh phúc, buồn đau, tan biến như một cánh chim trên trời.” Ánh sáng của trí tuệ và từ bi chỉ xảy ra khi những cá nhân hành động bằng từ bi và trí tuệ. Đó là huyền nhiệm của việc Nhập thể: những quyền năng tâm linh phi thời gian hoạt động trong thế giới của thời gian qua các cá nhân. Hữu thể đạt tới chúng ta trong những hữu thế - và chúng ta là những hữu thể ấy.

An trú như vậy là liên hệ trực tiếp với khá tính cao cả nhất của con người: đồng tâm trong chúng ta đi trong Jesus hoặc Phật, trở thành trong đời chúng ta những gì họ đã là trong đời họ. Như Đạo Nguyên nói: “Sinh tử hoàn toàn là con đường thích hợp cho phật tâm.” Tôi là sự bộc lộ thiết thân của Thượng đế và Phật.

Tôi ghi nhận rằng tôi vẫn còn viếng thăm những nơi ẩn trú ưa thích xưa kia của tôi. Nhưng sự thực hành mới của tôi là ngưng lại và ngắm nhìn tỉnh thức điều tôi đang làm. Như vậy tôi ngày càng thích đáng hơn để gạt sang một bên những nơi ẩn trú quen thuộc của tôi, và tới những nơi an trú mới, là những nơi cung ứng sự khá tín nhiều hơn. Chúng ta có thể không cam kết vào ba

điều quy y của Phật Giáo hoặc vào những nơi an trú thuộc truyền thống tôn giáo của chúng ta, nhưng chúng ta có thể luôn luôn hướng vọng tới những thứ đó.

Tôi an trú trong tình thương vô điều kiện, trí tuệ vĩnh hằng và quyền năng chữa lành nơi đây - trong trái tim tôi và trong trái tim kè khác, tất cà hiệp thành một trái tim của toàn vũ trụ.

PHẦN II: CHẤP NHẬN VÔ ĐIỀU KIỆN CUỘC SINH TỒN BỊ CHI PHỐI CỦA CHÚNG TA

Tôi đã tìm thấy trong văn bản của những nhà huyền học trung cổ vĩ đại. Với họ, sự phó thác tự thân là con đường dẫn tới nhận thức rằng họ đã tìm thấy sức mạnh để chấp nhận mọi thách thức mà họ đối mặt, và chấp nhận định mệnh mà cuộc sống đã dành cho họ. Họ đã tìm thấy một sự chấp thuận không dè dặt về cuộc sống, bất kể nó đã mang lại cho họ bao gian lao, đau khổ hoặc hạnh phúc.

- DAG HAMMARSKJOLD, Markings

CHƯƠNG 7: HỌC CÁCH CHẤP NHẬN

CHẤP NHẬN VÔ ĐIỀU KIỆN những gì đang hiện hữu giải thoát chúng ta khỏi khổ đau - vốn là hậu quả của việc chúng ta sợ hãi khi giáp mặt với những thứ định sẵn của đời sống. Chấp nhận giúp chúng ta chữa lành sợ hãi, chúng ta thừa nhận rằng bất cứ điều gì xảy đến với chúng ta đều là một phần câu chuyện đời của chúng ta và hữu ích cho chúng ta. Chúng ta chấp nhận những điều kiện của sinh tồn là chúng ta không để bị mắc kẹt trong những toan tính nắm quyền kiểm soát sự việc diễn ra.

Khi sự việc thay đổi và kết thúc, chúng ta trở nên tin cậy vào những chu kì của cuộc sống như những nấc bước đưa tới sự trưởng thành tiến hoá. Sự chấp nhận giảm bớt khổ đau của chúng ta bằng cách giải phóng chúng ta khỏi sự đeo đẳng vào bất cứ cái gì. Khi sự việc không diễn ra theo kế hoạch của chúng ta, chúng ta phát triển tiềm năng về sự tin cậy, một quyền năng vượt ngoài cái Tôi của chúng ta. Những toan tính vô ích và hung bạo của cái Tôi của chúng ta khiến mọi việc chệch khỏi đường đi của chính nó giờ đã nhường chỗ cho việc để mọi thứ tình cờ xảy ra. Sự chấp nhận như thế giải thoát chúng ta khỏi đau khổ gây nên bởi sự khiên cưỡng muốn nắm quyền điều động.

Dù cuộc sống không công bằng, chúng ta luôn xử sự một cách công bằng bất kể chuyện gì xảy ra. Điều này có nghĩa là chúng ta tin cậy một quyền năng vượt ngoài cái Tôi của chúng ta, với tất cả sự khăng khăng đòi trả đũa và những yêu cầu đòi hỏi sự công bằng của nó. Sự chấp nhận thứ định sẵn này giải thoát chúng ta khỏi khổ đau vốn xảy ra khi chúng ta mắc kẹt vào việc phải trả đũa kẻ khác. Khi đau đớn nhập vào cuộc sống chúng ta, chúng ta kích động tiềm năng đương đầu với khổ đau mà không phàn nàn kêu ca, và chúng ta có được lòng từ bi với kẻ khác - những người cũng đau khổ như chúng ta. Chấp nhận thứ định sẵn này giải thoát chúng ta khỏi khổ đau tới từ sự phản đối vô ích. Khi người khác không chung thuỷ hoặc thương yêu chúng

ta, chúng ta mở rộng tiềm năng của mình đối với tình thương vô điều kiện. Chấp nhận giải thoát chúng ta khỏi đau khổ gây nên bởi nhu cầu làm tổn thương hoặc loại bỏ những kẻ làm chúng ta bất mãn.

Sợ hãi là chối bỏ những gì đang hiện có. Sợ hãi những thứ định sẵn là sợ cuộc sống, bởi chúng là những thành phần của đời sống. Sợ hãi ngăn cán chúng ta trải nghiệm cuộc sống trọn vẹn trong từng khoảnh khắc.

Chúng ta né tránh những gì không vui và nắm bắt bất cứ thứ gì làm cho chúng ta cảm thấy tốt lành. Truyền thống Phật Giáo khích lệ chúng ta đi theo con đường Trung đạo. Mỗi điều kiện của sinh tồn đều trang bị cho chúng ta một kĩ năng tiện dụng. Khi thứ định sẵn là người khác sẽ rời bỏ chúng ta, thứ định sẵn kéo theo là chúng ta sẽ cô đơn, vậy nên sẽ là khôn ngoan nếu chúng ta lên kế hoạch cho việc đó bằng cách trở nên thoải mái với việc sống một mình ngay từ bây giờ. Khi thứ định sẵn là sự việc không luôn luôn diễn ra theo kế hoạch, thứ định sẵn kéo theo là chúng ta sẽ bát mãn, vậy nên sẽ là khôn ngoan nếu chúng ta không đặt quá nhiều kỳ vọng. Khi thứ định sẵn là cuộc sống không phải luôn luôn công bằng, thứ định sẵn kéo theo là đôi khi chúng ta sẽ cảm thấy bị lừa gạt, vậy nên sẽ là khôn ngoan nếu chúng ta thoải mái chấp nhận những mất mát buồn đau, buông xả niềm thôi thúc trả đũa. Khi thứ định sẵn là đau đớn là một phần của đời sống, thứ định sẵn kéo theo là chúng ta sẽ làm hết sức mình để trở nên thoải mái với việc cưu mang đớn đau và trưởng thành nhờ nỗi đau đó. Khi thứ định sẵn là người khác không luôn luôn chung thuỷ và thương yêu chúng ta, sẽ là khôn ngoan nếu chúng ta buông xả sự lên án và cam kết đối xử với lòng từ ái bất kể người khác đối xử với chúng ta ra sao.

Thứ định sẵn	*Sợ hãi của chúng ta giáp mặt với nó*	*Chúng ta ngụy trang mặt nạ cho sự sợ hãi ra sao*	*Sự chấp nhận thích hợp nhất*
Sự việc	Chúng ta có thể	ít cam kết	Buồn đau và

thay đổi và kết thúc.	mất những gì đang có.	hơn hoặc trở nên khắc kỉ.	buông xả.
Sự việc không luôn luôn diễn ra theo đúng kế hoạch.	Những trông chờ của chúng ta sẽ không được đáp ứng.	Lên kế hoạch mọi chi tiết và cố giữ quyền kiểm soát.	Chấp nhận những gì xảy ra và học hỏi từ nó.
Sự việc không luôn luôn công bằng.	Chúng ta có thể không được đối xử công bằng.	Khăng khăng đòi giữ mọi vật ngang đều và trách cứ những ai cư xử thiếu công bằng.	Giữ thái độ trung dung trong khi hành động vì công lí.
Đau đớn là một phần tất yếu của đời sống.	Chúng ta sẽ không có thể xử lí nó.	Cố gắng canh chừng để né tránh đau đớn.	Cho phép đau đớn vốn là tự nhiên và không tăng thêm đau đớn bằng toan tính kiểm soát nó.
Người khác không	Chúng		

luôn luôn thương yêu và chung thủy với chúng ta	ta sẽ cảm thấy thương tổn và buồn đau.	Tránh xa sự thân mật trong tương lai.	Lên tiếng và bảo “Phù!” trong khi không trả đũa.

Chấp nhận những thứ định sẵn của đời sống như vậy có nghĩa là chúng ta mở ra với những biến cố giáng xuống chúng ta, không phòng thủ khi giáp mặt với chúng. Đồng thời, chúng ta cũng không xiêu ngã bởi những gì xảy đến với chúng ta. Chúng ta đa năng trong việc đối phó với chúng; chúng ta làm hết sức mình có thể để xử lí những thứ định sẵn mà chúng ta giáp mặt.

Có một nguồn sinh lực trong chúng ta, một tia lửa, một ngọn lửa thiêu, không thể bị dập tắt bởi bất cứ bi kịch nào. Một cái gì trong chúng ta, một thôi thúc hướng về nguyên vẹn, một ham mê cho tiến hoá, làm chúng ta tiếp tục đi, khởi sự lại, không bỏ cuộc, không ngừng phấn đấu. Chấp nhận những sự việc chúng ta không thể thay đổi không có nghĩa là chúng ta bỏ qua, mà là chúng ta hướng tới. Những nguồn năng lượng xảy ra đồng thời mỗi khi chúng ta giáp mặt với một trong các thứ định sẵn. Một số nhà thơ viết ra những bài thơ hay nhất khi họ đau khổ. Việc thực hành một sự chấp nhận vô điều kiện là trung tâm của truyền thống tâm linh cổ xưa của Đạo Giáo. Vô vi là một từ của Đạo Giáo có nghĩa là đi cùng với dòng trôi chảy của sự vật như chúng vốn là. Điều này giảm bớt căng thẳng nảy sinh khi chúng ta phản kháng với thực tại trong lúc nó muốn xảy ra.

Vị thầy trong Đạo Giáo là Han Hung viết: “Mạo hiểm lớn nhất là tin cậy rằng những điều kiện này là tất cả những gì chúng ta cần thiết để là chúng ta.” Đây là một nhận thức sâu thẳm về sự nối kết giữa sự chấp nhận vô điều kiện của chúng ta với niềm tin cậy của chúng ta rằng những điều kiện sinh tồn chính là những gì chúng ta cần để phát triển và hoàn thiện nhân thân. Những thứ định sẵn của đời sống chỉ cho chúng ta thấy chúng ta thực sự là ai và giúp chúng ta trở nên tốt nhất có thể:

• Chỉ trong những thay đổi và kết thúc, chúng ta mới tìm ra được cách thức để kiên trì hoặc buông xả.

• Chỉ trong những kế hoạch thát bại, chúng ta mới tìm ra được một kế hoạch lớn hơn phục vụ những lợi ích tối thượng của chúng ta trong thâm tâm, tin cậy vào thiện tâm của vũ trụ và khám phá tiềm năng tâm linh của chúng ta.

• Chỉ khi cuộc sống không công bằng chúng ta mới tìm ra được khía cạnh đen tối - vốn tìm kiếm sự trá đũa hoặc khía cạnh tốt đẹp - vốn trông tìm sự buông xả của chúng ta.

• Chỉ khi đau khổ, chúng ta mới tìm ra được lòng can đảm và học được sự từ bi đối với đau khổ của kẻ khác.

• Chỉ khi kẻ khác không trung thành và thương yêu chúng ta, chúng ta mới nhận ra mình có khả năng thương yêu kẻ khác vô điều kiện hay không.

TÂM TỪ ÁI

Sự chấp nhận vô điều kiện là một chiến thắng về mặt tâm linh. Có những thực hành tâm linh giúp chúng ta đạt tới nó, làm cho chúng ta sống thư thái hơn với những thứ định sẵn của đời sống thay vì cưỡng lại chúng.

Một lối thực hành hữu ích là xem mọi biến cố trong đời chúng ta và mọi điều kiện mà chúng ta gặp gỡ như là pháp, là những cánh cửa vào sự giác ngộ, những bài học về tình người, những nẻo tới với đạo đức. Mỗi thứ định sẵn mang lại một thách đố tâm linh. Khi sự vật thay đổi hoặc kết thúc, chúng ta có thể buồn đau và buông xả hơn là trách cứ số phận. Khi sự vật không diễn ra theo đúng kế hoạch, chúng ta có thể mở ra với những khả tính mới, một số là từ định mệnh, một số là từ nghiệp lực. Khi sự vật chứng tỏ thiếu công bằng, chúng ta có thể hoạt động vì công lí và không trả đũa chống lại những người khác mà nỗ lực chuyển hoá họ. Khi đau khổ đeo đuổi chúng ta, chúng ta có thể trải nghiệm nó mà không phản đối hoặc trách cứ hay đòi hỏi được miễn trừ.

Khi kẻ khác không thương yêu hoặc chung thuỷ, chúng ta có thể thực hành

tâm từ ái. Khi giáp mặt với bất cứ thứ định sẵn nào, chúng ta chấp nhận một cách tỉnh thức mà không mắc vào những khuôn sáo trong tâm thức của cái Tôi.

Sự thực hành tỉnh thức của chúng ta phát triển thành tâm từ ái. Chúng ta có thể xem từ ái như một thực hành Phật Giáo đặc thù, qua đó chúng ta thể hiện sự ân cần với mọi người. Cách thực hành này dựa trên một văn bản Phật Giáo gọi là Metta Sutta (Kinh Từ tâm). Metta (lòng từ) là một thuật ngữ tiếng Pali được sử dụng trong Phật Giáo Nguyên Thuỷ (Theravada) có nghĩa là lòng thương yêu, là năng lượng cư trú trong vũ trụ và làm vũ trụ hoạt động vô điều kiện. Từ ái là sự chấp nhận vô điều kiện rộng nhất bởi vì đó là một tình thương yêu cả toàn thể vũ trụ.

Giáo huấn về từ ái hàm chứa tình thương yêu vô điều kiện như một thứ cứu chữa cho sự sợ hãi người khác và như một sự vinh danh con đường họ khác với chúng ta. Từ ái là một sự thân hữu vô điều kiện hướng về chúng ta và người khác, với một sự sẵn lòng cho phép sự bày tỏ của bất cứ cảm xúc và trải nghiệm nào của chính chúng ta hoặc kẻ khác mà không có cần thông giải, trách cứ, hoặc kiểm duyệt. Sự thực hành từ ái giả thiết trước rằng tất cả chúng ta tương liên với nhau và giúp làm cho sự kiện này được ý thức và có thực trong mọi khoảnh khắc.

Theo quan điểm Phật Giáo, có bốn cõi vô biên của thức giác điều động đời sống tâm linh của chúng ta. Bốn tiềm năng tâm linh này ở trong chúng ta - những thứ định sẵn của bản tính chúng ta, đó là bốn tâm vô lượng: từ, bi, hỉ, xả. Chúng hiện hữu bên trong chúng ta bất kể hoàn cảnh nào, chúng được quy chiếu là tứ vô lượng tâm.

Tình thương (từ) liên hệ với một ý hướng và mong mỏi vô điều kiện rằng tất cả chúng sinh được an lành và hạnh phúc. Từ bi (bi) có nghĩa là rung động với nỗi đau mà người khác cảm thấy và muốn họ được giải thoát khỏi khổ đau. Hoan hỉ (hỉ) là mong muốn tất cả mọi người đều có phước lành và mừng vui khi người khác thành công. Bình tĩnh ung dung (xả) là an nhiên và tự tại trong mọi hoàn cảnh, không còn bị chặn hoặc thúc bởi sợ hãi hoặc ham muốn, kí ức hoặc tiên đoán. Xả không có nghĩa là sẽ không có những xáo trộn trong đời sống mà là chúng ta khai triền khả năng của mình đề đi qua

những khó khăn mà không bị tổn hại. Nói cách khác, chúng ta tương quan với những khó khăn chứ không bị chúng chiếm đoạt. Chúng ta vẫn cảm thấy tác động của những xáo trộn, nhưng chúng ta luôn luôn quay về trung tâm và nền tảng. Việc thực hành từ ái kích hoạt và bồi đắp bốn đức tính không thể đo lường được (tứ vô lượng tâm) này trong đời sống chúng ta. Nó làm tỉnh thức trọn vẹn tiềm năng thiện tâm trong con người chúng ta bởi vì nó giúp chúng ta thương yêu nhiều hơn. Vô lượng không có nghĩa là rộng mà là chí công vô tư, không hạn hẹp vào một đích nhắm. Nó được cảm nhận sâu xa ngang bằng nhau đối với tất cả chúng sinh, được chúng ta ưa thích và không ưa, biết và không biết, gần và xa. Từ ái là cách chúng ta đáp ứng bằng một sự chấp nhận những thứ định sẵn của đời sống trong khi những kẻ khác chịu đau khổ vì nó. Cho nên nó cũng là cung cách chúng ta yêu thương bản thân, bởi vì chúng ta trở nên đáng yêu hơn khi chúng ta thương yêu người khác.

Việc thực hành từ ái có nghĩa là mở rộng một cách ý thức mục tiêu tâm linh của chúng ta sao cho trái tim chúng ta hướng tới mọi chúng sinh ở khắp nơi. Như thế đều xác định "Tôi lắng nghe thiên nhiên và tôi mở ra với quyền năng chữa lành của nó trong đời tôi" chỉ là cấp độ đầu tiên của sự thực hành chín chắn về tâm linh. Chúng ta làm phong phú sự thực hành thương yêu người khác của chúng ta bằng những nguyện vọng áp dụng cho toàn thể chúng sinh: "Nguyện sao những kẻ tôi thương yêu lắng nghe thiên nhiên và tiếp cận được quyền năng chữa lành của nó trong đời họ... Nguyện sao những kẻ đối xử bất công với tôi lắng nghe thiên nhiên và tiếp cận được quyền năng chữa lành của nó trong đời họ... Nguyện sao tất cả loài người lắng nghe thiên nhiên và tiếp cận được quyền năng chữa lành của nó trong đời họ." Với cầu nguyện này, chúng ta không chỉ thực hành tâm linh đơn thuần cho bản thân mà cho hết thảy mọi người. Chúng ta có thể nói: "Bằng quyền năng của việc tu tập này và mọi thực hành của tôi, nguyện sao tất cả chúng sinh tìm thấy được con đường từ bi và trí tuệ." Sau đây là một số hướng dẫn dựa trên việc thực hành đạo Phật về lòng từ ái:

Hít thở bình thường, tập trung vào mỗi hơi thở. Buông xả các ý nghĩ và dành chỗ cho những quyền năng sẵn sàng tới qua bạn. Hình dung bản thân bạn là một người của tâm từ, bi, hỉ và xả. Những phẩm chất này được gọi là "tứ vô lượng tâm" bởi chúng là những sức mạnh điều động phong phú của phật tính trong bạn.

Nói thành tiếng hoặc nói thầm nguyện vọng của bạn rằng người khác cho và nhận bốn quà tặng này. Cầu nguyện tặng lòng từ bi cho những ai thương yêu bạn, cho những ai bạn thương yêu, cho những ân nhân, bằng hữu, và quen biết với bạn. Kế tiếp, bao gồm những người bạn không biết rành nhưng gặp gỡ trong đời sống thường ngày, chẳng hạn như những người buôn bán và làm dịch vụ. Kế tiếp, toả từ bi tới những người không thích bạn, tới những người bạn không thích, tới những người khó khăn, tới những người hiềm khích, và tới những kẻ thù.

Sau cùng, toả từ bi tới toàn thể giới - bắc, nam, đông, tây. Bây giờ, bạn lặp lại sự hình dung về vòng tròn mãi mở rộng khi bạn toả tâm bi, tâm hỉ và tâm xả.

Thí dụ về cách nguyện cầu: "Nguyện sao những kẻ tôi thương yêu cho và nhận lòng từ ái ngày hôm nay," "Nguyện sao những kẻ đối xử thiếu công bằng với tôi cho và nhận sự hoan hỉ ngày hôm nay." "Nguyện sao mọi kẻ thù của tôi có được tâm hoan hỉ tại đây và bây giờ... Nguyện sao mọi kẻ tôi quen biết có lòng tự tại buông xả... Nguyện sao họ thoát khỏi khổ đau và những nguyên nhân của khổ đau." Chú tâm tới bất kì sự kháng cự nào mà bạn cảm thấy. Không cố loại trừ chúng, bạn chỉ đơn giản tiếp tục xây dựng một ý hướng mạnh mẽ hơn về thương yêu và sự kháng cự sẽ giảm bớt. Bạn đang bộc lộ bản tính đích thực của bạn và điều này có thể đe doạ đến cái Tôi của bạn.

Việc thực hành từ ái có thể áp dụng cho những người đã làm tổn thương chúng ta trong quá khứ và tiếng nói của họ còn tác động lên lòng tự tin của chúng ta bằng những cung cách tiêu cực. "Nguyện sao người đó giác ngộ để có thể giúp đỡ người khác thay vì làm họ tổn thương." Điều này làm cho một con người gây tổn thương hiền dịu hơn trong tâm trí chúng ta. Khi chúng ta nói: "Mong sao cho kẻ đó cũng bị thương tổn như hắn đã làm tôi thương tổn!" thì chúng ta làm cho kẻ đó thành tên cai ngục tiếp tục giam cầm chúng ta.

Từ ái có thể áp dụng cho những hoạt động của tâm trí chúng ta. Chẳng hạn, những kí ức đột nhiên khởi lên trong chúng ta có thể được chúng ta cám nhận như những bông hoa hoặc như những mũi tên. Bất cứ khi nào một kí ức khởi

lên, chúng ta có thể gắn bó hoặc thực hành từ ái vào nó. Chẳng hạn, bạn đột nhiên hồi tưởng một thời gian khi mẹ bạn không đứng lên bênh vực bạn. Hãy thêm một thực hành từ ái bằng cách nói: "Nguyện sao mẹ tôi và mọi bà mẹ trên đời học được cách đứng lên che chở cho con cái." Bạn hồi tường mẹ bạn đã từng an ủi bạn như thế nào khi bạn buồn. "Nguyện sao tôi an ủi mẹ tôi khi bà cần đến nó. Nguyện sao tất cả con cái an ủi mẹ mình. Nguyện sao tất cả chúng ta tìm được an ủi nơi bà mẹ thiên nhiên."

THỰC HÀNH TONGLEN

Một phép thực hành thiền định Phật Giáo liên quan là *tonglen*[6] *Tong* có nghĩa là thở ra, và *len* có nghĩa là hít vào. Chúng ta cũng có thể nghĩ đến phép thiền định này như là buông xả và thu nạp. *Tonglen* có gốc rễ trong sự tỉnh thức và tâm từ ái, giúp giải phóng chúng ta khỏi sự tập trung vào bản ngã.

Sự thực hành này có ba giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là tĩnh tâm tỉnh thức: Trong vài khoảnh khắc, ngồi yên và hoà điệu với sự an nhiên sẵn có trong bạn. Giai đoạn thứ hai là thực hành hít vào và thở ra. Với mỗi hơi hít vào chúng ta hình dung tự thân hít vào những phẩm chất đen tối như là đau đớn và hơi nhiệt. Rồi với hơi thở ra chúng ta phóng ra ánh sáng, cởi mở, mát lành. Chúng ta cảm thấy một cách ý thức những phẩm chất này chuyển vào và chuyển ra khỏi thân thể chúng ta. Hãy làm như thế trong vài phút.

Giai đoạn thứ ba là tiếp tục hít vào và thở ra, chuyển dịch chú ý của bạn vào bất cứ sự đớn đau cảm quan nào mà bạn có thể nhận thấy trong khoảnh khắc ấy. Hít vào những phẩm chất của nỗi đớn đau ấy và thở ra sự an bình, cởi mở, mát lành. Sau khi làm như vậy một lúc, bạn có thể đi theo cùng đường vòng cung như trong sự thực hành từ ái. Ban đầu, bạn hãy thực hành một mình, rồi mở rộng thực hành với một người bạn hoặc một người thân thương. Bạn nghĩ về một người bạn đang khổ đau, thu nạp khổ đau của người đó và tỏa ra sự an bình. Bạn hít vào và thở ra theo lối này, bạn thu vào cái đau đớn, biến cải nó bên trong bản thân bạn và tỏa ra sự cởi mở và ánh sáng. Sau khi đã thực hành nó một thời gian, bạn có thể mở rộng thực hành vượt qua bản thân bạn và những người thân thương của bạn tới những người bạn quen biết, những kẻ

thù của bạn, và sau cùng, tới toàn thế giới. Chẳng hạn, nếu chúng ta khởi sự thực hành từ cảm giác tuyệt vọng và sợ hãi, chúng ta có thể hít vào sự tuyệt vọng và những sợ hãi, thở ra tình thương và dũng cảm. Đây là cách chúng ta có thể bắt đầu cảm thấy cùng gắn bó với nhau.

Đây là một thực hành táo bạo, nối kết chúng ta với người khác bằng những cung cách bền bỉ. Nó là một dạng thức của lòng từ bi thành tâm. Thực hành Tonglen liên quan trực tiếp tới những thứ định sẵn của đời sống:

• Chúng ta hít vào sự buồn đau và mất mát vốn tới cùng với sự thay đổi và kết thúc mà kẻ khác đang cảm nhận, và chúng ta thở ra sự giải phóng và cách thức giải quyết chúng.

• Chúng ta hít vào sự bất mãn của kẻ khác do những kế hoạch bị thất bại và thở ra sự tin cậy rằng sự việc sẽ diễn tiến cho sự tiến bộ về tâm linh.

• Chúng ta hít vào sự bất công mà kẻ khác đang giáp mặt, và thở ra lòng dũng cảm để đương đầu với bất công và xử sự một cách công chính đối với người khác.

• Chúng ta hít vào sự đau đớn thể xác và tâm hồn, thở ra sự chữa lành và an nhiên.

• Chúng ta hít vào sự tổn thương mà người khác cảm nhận khi họ không được thương yêu, và chúng ta thở ra tình thương yêu và lòng chung thuỷ.

Một thí dụ về việc kết hợp thực hành từ ái với Tonglen là nhận biết về một cảm thức cộng đồng với kẻ khác trong thế giới họ đang cảm thấy hoặc đã cảm thấy như chúng ta. Bất kì nỗi đau đớn hoặc sự căng thẳng nào mà chúng ta đang giáp mặt, kẻ khác cũng đã giáp mặt. Có thể hữu ích khi thêm điều này vào tất cả công cuộc tác động đối với tự thân chúng ta: “Khi tôi cảm thụ điều này, tôi cũng hoà nhập với tất cả những ai đang giáp mặt với cùng nỗi đau đớn hoặc tranh chấp này. Tôi xin họ trợ giúp và tôi san sẻ ơn phước của tôi với họ.” “Tôi hoà nhập với những người u uất khác khắp mọi nơi trong khoảnh khắc này. Tôi mong mọi người chúng ta buông xả cho nhau khỏi điều bất hạnh.” Những sự thực hành này có thể giải thoát chúng ta khỏi sự tập

trung vào bản ngã và mở chúng ta đến với hồng ân. Chúng ta không đang thành tựuăược gì. Chúng ta đang tự mình mở ra và trở thành những cửa sổ để ánh sáng của ý thức giác ngộ chiếu qua. Nó tuôn chảy qua chúng ta khi chúng ta hít vào những đau khổ của thế gian và thở ra một phương thuốc chữa lành. Chúng ta không phải là những vị thuốc chữa trị mà chỉ là những kẻ trung gian cho việc chữa lành. Hồng ân nghĩa là tiếp cận với một quyền năng vượt ngoài cái Tôi. Hồng ân tác động tốt nhất khi chúng ta làm những thực hành của mình, thế nhưng hồng ân không phải là kết quả của những thực hành này mà chỉ là được chúng khích lệ.

Từ ái và thực hành Tonglen làm cái Tôi hoang mang và bị chấn động vì nó vốn có khuynh hướng trà đũa. Khi chúng ta chọn thực hành từ ái và Tonglen, là chúng ta lay động những nền tảng của cái Tôi và gây ra những rạn nứt trong lớp vỏ cứng của nó. Qua những vết nứt này là rạng đông của ánh sáng trí tuệ và từ bi. Điều này sưởi ấm và làm bừng sáng đường đi của cái Tôi, và cái Tôi trở thành hiền dịu hơn. Nó yêu thích tìm ra được một giao thế kì diệu đến thế so với những trò chơi ưa chuộng nhất của nó là sợ hãi, đeo đẳng, kiểm soát và danh tước. Những thực hành từ ái và Tonglen giúp chúng ta tìm ra hồng ân không chỉ để vượt thoát cái Tôi mà còn ban cho nó sự an bình.

KHÔNG CÓ BÊN NGOÀI

Một trong những “vị thánh” chủ chốt của Phật Giáo là Ngài Bồ Tát Quán Thế Âm, vị bồ tát của từ bi. Giống như tất cả chư thần và chư thánh, Quán Thế Âm thực ra không phải là một hữu thể tối cao ở bên trên và vượt ngoài chúng ta, mà đúng ra là một phẩm chất bên trong chúng ta. Khi chúng ta hành động với lòng từ, hoặc bày tỏ tâm bi, là chúng ta đang hành động phù hợp với tiềm năng bẩm sinh của chính chúng ta vốn có thể giác ngộ trong bất cứ khoảnh khắc nào. Trí tuệ và từ bi dấn thân cả hai là những thực hành và kết quả của thực hành.

Một vị bồ tát là một hữu thể giác ngộ nguyện đem tất cả chúng sinh cùng với ngài vào trong giác ngộ.

Thực hành từ ái là một cách sống cho ra hạnh nguyện cam kết của một bồ tát. Chúng ta có thể không hoàn toàn chữa lành được cho người ta bằng lề lối

thực hành này, nhưng chúng ta có thể phát sinh một thứ tiếng chuông tâm linh trong vũ trụ của chư bồ tát phụng sự cho lợi lạc tối hậu của tất cả chúng ta. Trong quan niệm của Phật Giáo có nhiều vị bồ tát tác hành trong và cho thế giới của chúng ta - giống như các vị thánh của Do Thái Giáo, Kitô Giáo, và Hồi Giáo. Theo một nghĩa, qua các thực hành tâm linh như là từ ái và thổ nạp, chúng ta hoà nhập với chư bồ tát hành động với và cho tất cả chúng sinh. Khi chúng ta nghĩ về việc thực hành tâm linh của chúng ta trong cung cách này, chúng ta trục xuất cảm thức về sự hạn hẹp và sự bồn chồn của chúng ta với sự thiếu hụt của chúng ta trong việc giúp đỡ kẻ khác. Thực vậy khi chúng ta đứng lên từ tấm bồ đoàn toạ thiền, chúng ta có thể nói:

"Tôi xin tạ ơn chư Phật và chư Bồ Tát đã hoà nhập cùng tôi trong sự ngồi thiền này."

TỰ NHIÊN THỰC HÀNH SỰ CHẤP NHẬN

Tự nhiên mở ra cho tất cả mọi người, không kì thị. Sự rộng lượng đại đồng này xảy ra chúng ta khi chúng ta tỉnh thức vào từ ái. Tự nhiên cũng không trả đũa. Kẻ xả rác trên bãi biển tuy vậy vẫn có thể bắt được cá trong cùng ngày hôm đó.

Nguồn gốc của phép thực hành từ ái trong Phật Giáo liên quan trực tiếp tới tự nhiên. Người ta nói rằng đức Phật gửi mấy vị tăng trẻ vào rừng để lập một trung tâm tu tập. Chẳng bao lâu họ bỏ chạy về vì các thần linh của rừng đã cản đường họ và làm họ hoảng sợ. Đức Phật bảo họ quay trở lại và ngồi giữa đám thần linh đen tối và bày tỏ từ ái với họ. Ngài dạy các vị tăng phép thực hành từ ái, tức là bày tỏ tình thương với những ai chúng ta ghét hoặc sợ bằng cách hoài vọng rằng họ sẽ tìm được tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỉ, xả. Các thần linh quá xúc động vì sự thực hành từ ái của các vị tăng đến nỗi họ trở thành những đồng minh và người hướng đạo. Phép thực hành từ ái chính là cung cách biến cải sợ hãi thành tình thương. Khi chúng ta sợ ai, chúng ta hãy bao quanh người đó bằng tình thương và nỗi sợ hãi của chúng ta biến thành lòng từ ái." Tự nhiên là một nguồn năng lớn xiết bao trong việc thực hành sự chấp nhận. Nhìn một bông hoa và vinh danh nó như một hướng đạo, không phải chỉ như một vật gì đẹp, giúp chúng ta liên hệ với tự nhiên trong một cung cách sáng tạo. Một bông hoa trở thành một biểu tượng của đời sống huyền

diệu trong chúng ta vốn chỉ có thể lớn lên bằng sự bắt rễ vững chãi vào Trái Đất, bằng sự đón chào các mùa, và bằng sự trải qua các giai đoạn của nó mà không phàn nàn.

Thiền sư và thi nhân Nhật Bản Lương Khoan Đại Ngu (Ryoukan Taigu 1758-1831) viết: "Khi tâm bạn thanh tịnh thì vạn vật trong thế gian đều thanh tịnh... Và trăng và muôn hoa sẽ dẫn bạn trên lối đi." Trong ẩn dụ này, tự nhiên được sánh cùng một người hướng đạo. Điều này hàm nghĩa rằng chúng ta không cô đơn trong nỗ lực trở thành những con người tốt đẹp nhất mà mình có thể. Tự nhiên có thể xuất hiện như một năng lượng vạch lối chỉ đường, thường xuyên hỗ trợ chúng ta trong mục đích đó. Khi ấy chúng ta có thể mừng vui trở thành một kẻ tị nạn khỏi mảnh đất cằn cỗi của cái Tôi.

Tính vô ngã như vậy có nghĩa là đưa cái bao la của đất trời vào trong cảm thức của chúng ta. Chúng ta cảm nhận một cảm thức giao kết với vũ trụ hơn là duy trì một cái nhìn hạn hẹp về tự thân như thể tách lìa. Tính vô ngã nghĩa là có sơ tâm. Chúng ta có thể dựa vào tự nhiên như một nguồn mạch sung mãn của hồng ân chừng nào chúng ta càng buông bỏ cái Tôi. Những hồng ân này ở trong những kì quan mà chúng ta thấy: hoa cỏ, núi non, mặt trăng, người khác. Tất cả tương đương với những vị thần hộ mệnh hoặc những vị bồ tát, những hữu thể ánh sáng hướng đạo chúng ta trong việc tìm ra ánh sáng nơi chính mình và trong vũ trụ.

Nhà khoa học IIya Prigogine nói: "Ngày nay thế giới chúng ta thấy bên ngoài và thế giới chúng ta thấy bên trong mình đang hội tụ." Nhìn vào bên trong không có nghĩa là chống đối việc chúng ta hiện hữu trong tự nhiên. Chúng ta giữ một khoảng cách nào đó với thế giới bình phàm trong một tư thái chiêm ngắm. Chúng ta có thể đi tới dòng nước hoặc đi vào rừng và tìm thấy sự mát lành tâm linh. Như thiền sư Đạo Nguyên nói: "Mê lầm xảy ra khi chúng ta nhìn thấy mọi thứ hiện hữu từ quan điểm của cái tôi. Giác ngộ xảy ra khi chúng ta nhìn thấy tự thân từ quan điểm của sự vật trong tự nhiên." Sau đây là một số cách để hiện hữu cùng tự nhiên trong sự chấp nhận vô điều kiện:

• Thỉnh thoảng ngắm nhìn bình minh và ánh hoàng hôn, cũng như ngắm nhìn mặt trăng mọc và lặn. Không chỉ vậy, hãy tìm một nơi ưa thích nhất để ngắm nhìn mỗi thời kì của mặt trăng (trăng non, trăng tròn, trăng khuyết, trăng

thượng huyền và trăng hạ huyền). Ngắm màn trời đêm và quan sát những chuyển động tinh tế ở trên đó. Thời cổ xưa người ta tin rằng những thiên thể tạo ra nhạc trong khi di động. Thứ nhạc này được gọi là âm nhạc của các tinh cầu. Hãy lắng tâm với nhạc đó và hoà theo nó.

• Những giấc mộng đưa ra lời giải đáp cho những vấn đề mà chúng ta còn chưa nhận thức được. Hãy đi cắm trại thường xuyên hơn và ngủ ngoài trời để cho các vì sao ở trên cao có thể tỏa ra ánh sáng vào những giấc mơ của bạn.

• Bạn có thể nằm mơ về một loài vật. Khi tỉnh dậy, bạn hãy theo đuổi loài vật đó trong trí tưởng tượng. Loài vật thường xuất hiện trong những giấc mơ để báo cho chúng ta những con đường vượt ngoài cái Tôi.

• Những bài thơ thường chảy tuôn từ những thứ định sẵn bí ẩn của đời sống. Hãy nuôi dưỡng tâm hồn bạn bằng việc đọc thơ và viết thơ, lắng nghe âm nhạc, ngắm nhìn hội hoạ, vẽ tranh hoặc nặn khắc tượng, và dam mê bất cứ môn nghệ thuật nào giúp nuôi dưỡng tâm hồn của bạn. Hãy làm tất cả điều này ngoài trời mỗi khi có thể.

Bạn hãy mở lòng để nhận thức rằng thiên nhiên luôn luôn tương thông với bạn. Hãy ngắm cảnh vật tự nhiên và lắng nghe những thông điệp mà bạn có thể cảm nhận. Nguyện sao tôi thực hành từ ái trong mọi giao tiếp của tôi, và nguyện sao những kẻ có lòng hận thù được giải thoát khỏi sợ hãi đề tình thương biến thành tất cả những gì họ biết hoặc bày ra.

CHƯƠNG 8: ĐÓN NHẬN CẢM XÚC

Hãy nói lên điều gì ta cảm thấy, không phải điều gì chúng ta nên thốt ra.

- WILLIAM SHAKESPEARE, King Lear

CHÚNG TA CÓ THỂ bị xô đẩy và đè nghiến bởi những áp lực của đời sống hoặc chúng ta có thể trở thành những nhân chứng công bằng và tinh nhanh của các áp lực này và rồi chọn ra việc tốt đẹp nhất kế tiếp để làm. Chúng ta là nhân chứng cho những cảm xúc và những phản ứng của mình có nghĩa là chúng ta không bị mắc mứu vào chúng, không coi chúng quá thiết thân hoặc quá nghiêm trọng, không bị chúng ám ảnh chiếm hữu, không bị chúng làm tổn hại, không bị chúng chặn đứng hoặc thúc bách. Mục tiêu tâm linh của chúng ta không phải là đè nén hoặc buông lung cảm xúc mà là cho phép chúng trọn vẹn đến mức chúng di động qua chúng ta và đi xuống đất này, tức là, được giải quyết - hoặc còn trở về với đất, như một mai chúng ta sẽ về.

Khi chúng ta sống đời sống với một sự chấp nhận vô điều kiện là chúng ta phát triển sự thư thái. Những người giàu cảm xúc khan kiệt cả về tâm lí và tâm linh đều xúc động trước những gì xảy ra với họ và với người khác. Họ bị tác động bởi các biến cố. Họ cảm thụ một cách sâu xa và họ bày tỏ nó ra. Họ không phải bất động hoặc khổ hạnh khắc kỉ về những gì kẻ khác làm hoặc về những gì xảy ra.

Cá tính, chiều sâu, và từ bi bừng nở trong chúng ta bởi vì chúng ta có thể bị tác động bởi những gì xảy đến với chúng ta. Nhưng những biến cố không nhất thiết phải xâm lấn đời sống chúng ta bằng những cung cách nguy hiểm:

Khi các biến cố tác động, một người	*Khi các biến cố xâm lấn, một người*
• Cảm thụ cảm xúc một cách an toàn và vững tâm.	• Bị tràn ngập bởi cảm xúc, cảm thấy bát an và tổn hại.

• Đi qua trải nghiệm một cách có ý thức và đồng thời tìm kiếm sự hỗ trợ lành mạnh.	• Sử dụng thuốc hoặc một thứ nghiện ngập nào đó để trốn tránh thực tại.
• Ghi nhận rằng giấc ngủ và sự ngon miệng bị ảnh hưởng một cách tương đối.	• Ghi nhận rằng giấc ngủ và sự ngon miệng bị ảnh hưởng nghiêm trọng.
• Đáp ứng, xử lí và tìm hướng giải quyết.	• Mắc kẹt trong những ý tưởng ngõ cụt ám ảnh và tiếp tục cảm nhận sự nhồi đập của các biến cố
• Cảm thấy buồn chán nhưng ở mức độ thích nghi với tình thế.	• Bị u uất hoặc rơi vào tuyệt vọng.
• Duy trì sức khoẻ thể chất.	• Để sức khoẻ thể chất bị tổn hại.

NHỮNG QUÀ TẶNG CỦA TỰ NHIÊN

Cảm xúc là những phản ứng của thân thể vốn là những nền được thiết kế sẵn lành mạnh để đối phó với những chấn động của cuộc sống. Cảm xúc của chúng ta là những phương tiện lành mạnh mà tự nhiên đã ban tặng chúng ta để cho chúng ta cảm hứng giải quyết các vấn đề, sáng tạo những giải pháp mới. Nói cách khác, thiên nhiên làm chúng ta có cảm xúc để chúng ta có thể tiến hoá.

Giáp mặt với bất cứ thứ định sẵn nào của đời sống, tôi có thể hỏi: "Làm sao điều này có thể giúp tôi tăng trưởng?" Tuy nhiên, tôi làm điều này trong

khung cảnh của những cảm xúc thích hợp với hoàn cảnh. Chẳng hạn, nếu mất mát xảy ra, tôi tiếc thương và cảm thấy buồn trước khi tôi hỏi cách thức để tôi có thể tăng trưởng nhờ nó. Gặp gỡ một thứ định sẵn với một mối quan tâm tức thời là làm cách nào tôi có thể học được từ kinh nghiệm của tôi hoặc trưởng thành từ nó là một việc làm hấp tấp. Đó là một dạng thức từ chối một trải nghiệm trọn vẹn.

Sự chấp nhận sáng suốt sẽ là: "Làm sao tôi có thể trải qua điều này với cặp mắt rộng mở? Làm sao tôi có thể trải qua điều này với toàn bộ cảm xúc của tôi? Rồi tôi sẽ ở trong vị trí tốt nhất để trưởng thành từ những biến cố ấy." Đây là sự chấp nhận đi kèm với chúng ta từ lúc chào đời. Nó không bị điều kiện hoá bởi những khuôn sáo già nua hoặc những phân tích chủ quan.

Mỗi thứ định sẵn của đời sống đều khêu gợi cảm xúc. Buồn đau là đáp ứng thích hợp cho mất mát, đó là dạng thức của sự chấp nhận khi giáp mặt với sự mất mát. Nó cho phép chúng ta cám nhận trọn vẹn trọng lực của nỗi buồn về sự kết thúc, nỗi giận trước mất mát và nỗi sợ rằng chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy được một sự thay thế thích nghi. Bất cứ cảm xúc nào mà chúng ta biểu lộ trọn vẹn cũng có thể kết nối với những cảm xúc khác. Chẳng hạn, nỗi buồn có thể dẫn chúng ta tới giận dữ, giận dữ tới sợ hãi và sau cùng tới niềm vui giải thoát. Nghịch lí ở đây là khi chúng ta dịu dàng và niềm nở ôm lấy nỗi sợ thì chúng ta thôi bám chắc vào nó.

Chẳng hạn, chồng bạn ra đi với cô bạn thân thiết nhất của bạn. Ban đầu, bạn sẽ nóng giận vì sự phản bội của cả hai người, sau đó bạn ghi nhận một nỗi sợ sơ nguyên khởi lên. Bạn lo rằng bạn không bao giờ thoát khỏi nỗi buồn đau và ám ảnh về những gì đã xảy đến với bạn. Bạn e rằng sẽ chẳng bao giờ có thể tìm thấy được một người bạn đời đáng tin cậy. Bạn tiến hành việc trị liệu bản thân; bạn bỏ qua mọi trả đũa và thực hành từ ái. Dần dà bạn ít bị ám ảnh hơn, ít buồn hơn, ít giận hơn, ít sợ hơn. Bạn hãnh diện về cung cách bạn đã trải qua tất cả thứ đó và có một cảm thức hân hoan về giải phóng và một cuộc đời mới mở ra cho bạn. Một đêm kia, bạn mỉm cười nhớ lại một câu từ trong truyện Omoo của Herman Melville, một cuốn sách bạn đã đọc thời trung học và chưa hề nghĩ đến nó mãi tới bây giờ: "Vào giữa trưa, hòn đảo đã chìm xuống đường chân trời; và tất cả trước chúng tôi là Thái Bình Dương bao la." Bạn trầm ngâm về cách câu này đã được lưu trữ trong bộ nhớ của bạn cho

đến khi bạn cần đến nó, và sau cùng bạn nhìn thấy rằng tất cả những thứ định sẵn của đời bạn mới đây đều là hồng ân.

Nhiều người trong chúng ta đã sống bao nhiêu năm trong những cái Tôi được bảo vệ của chúng ta, những căn chòi ộp ẹp. Đó là bởi chúng ta sợ hãi những cảm xúc của chính mình. Đôi khi chúng ta biết rằng chúng ta đang cảm thấy một điều gì đó nhưng chúng ta không thể gọi tên. Khi buông bỏ những nơi an trú của trừu tượng và lí trí, chúng ta còn chào đón những cảm xúc bằng một sự chấp nhận vô điều kiện. Chúng ta làm điều này để những cảm xúc diễn tiến trọn vẹn trong chúng ta không bị chặn ngang.

Thân thể của chúng ta biết cách làm điều này bởi cảm xúc mang tính thể chất. Một thân thể lành mạnh thực sự trở thành một sức mạnh hỗ trợ giúp chúng ta dễ dàng bộc lộ những cảm xúc của chúng ta một cách an toàn và hữu hiệu.

ĐỂ CẢM XÚC TRỞ NÊN AN TOÀN

Chúng ta sẽ chỉ bộc lộ cảm xúc của mình nếu chúng ta cảm thấy đủ an toàn. Đó là một cơ chế bảo vệ lành mạnh. Bốn cảm xúc chủ chốt của chúng ta là Buồn, Giận, Sợ và Vui mừng. Đây là những cảm xúc nền tảng làm cơ sở cho phần lớn suy nghĩ, lời nói và hành động của chúng ta.

Cảm xúc có thể được đánh giá như những nền kĩ thuật được thiết kế sẵn trong bản thân chúng ta để đối phó với những sự kiện của cuộc sống. Mỗi thứ định sẵn gợi ra một hoặc nhiều hơn những cảm xúc cơ bản này. Những thay đổi và kết thúc làm cho buồn đau trở thành một phần của đời sống. Những sự thay đổi và kết thúc được xử lí và chấp thuận bằng kinh nghiệm của buồn đau. Nói cách khác, buồn đau giúp chúng ta buông xả và tiếp tục đi tới, giống như mọi cảm xúc. Chúng ta trở nên buồn đau bởi vì có một thứ định sẵn là biến đổi và kết thúc.

Sự thực rằng sự việc không luôn luôn diễn ra theo kế hoạch có thể khơi dậy trong chúng ta sự giận dữ và nỗi sợ hãi khi chúng ta nhận thức được rằng những biến cố đe doạ có thể giáng xuống chúng ta.

Không thể tiên đoán những biến cố cuộc đời được xoay sở và giải quyết bằng

cảm xúc giận dữ và sợ hãi. Đó là cách chúng ta tiếp tục tăng trưởng thay vì bị chi phối.

Sự thực rằng cuộc đời không luôn luôn công bằng chắc chắn làm cho sự giận dữ là thích hợp; giận dữ là sự bất mãn về bất công. Giận dữ đưa tới hành động để đem lại công lí và điều này giúp chúng ta đi tới bằng những cung cách can đảm. Đau đớn là thành phần của đời sống gợi ra bi thương và việc tìm kiếm chữa trị. Không có đau đớn chúng ta không bao giờ có thể tiến sâu vào cảm xúc và những quyền năng bên trong chúng ta về sự tái sinh này. Và thứ định sẵn rằng người ta không luôn luôn trung thành gợi ra bi thương, trưởng thành và tha thứ. Thứ gì định sẵn thì luôn luôn là một quà tặng.

Đời sống cũng bao gồm lạc thú và thoả mãn. Đây cũng là một thứ định sẵn chủ chốt, nhưng là một thứ ít khi gây ra cho chúng ta bất cứ vấn đề gì. Sự cao hứng khởi dậy và là cung cách của thân thể để nói vâng với niềm vui sống.

Chúng ta sinh ra với một tiềm năng trọn vẹn để trải qua và biểu lộ mọi cảm xúc của mình. Nhưng để trở nên được kích hoạt và sẵn sàng tiện dụng, cảm xúc phải được an toàn từ lúc khởi đi sớm trong cuộc đời tiếp diễn về sau. Điều này xảy ra khi những cảm xúc của chúng ta được chiếu trong tấm gương là cha mẹ từ lúc chúng ta còn thơ ấu và khi những kẻ khác trong dòng đời cũng làm gương soi chiếu cho chúng ta. Soi chiếu có nghĩa là một cảm xúc được đón chào với sự chú tâm, chấp nhận, hân thường, thương yêu và cho phép.

Soi chiếu trong thời thơ ấu và trong sự thân mật trưởng thành khiến cho người ta có thể cảm thấy đủ an toàn để khóc khi buồn đau, lên cao giọng khi giận dữ, run lên khi sợ hãi hoặc cười to khi vui mừng. Nói cách khác, gửi những cảm xúc của chúng ta được chính thức hoá, tôn quý và chào đón. Chúng không gặp sự khinh miệt, nhục nhã hoặc đe doạ. Chúng không bị cấm kị, phán đoán, cười chê hoặc trừng phạt. Chúng ta không được người khác báo cho biết là chúng ta phải nên cảm xúc như thế nào và chúng ta cũng không được chỉ cho hay rằng chúng ta không cảm thấy những gì chúng ta biết là mình đang cảm thấy.

Những cảm xúc được soi chiếu trong thời thơ ấu được dễ dàng biểu lộ và

cũng dễ dàng được chấp nhận. Soi chiếu trang bị cho chúng ta để đi vào thân mật, là sự cho và nhận cảm xúc.

Trong đời sống trưởng thành, cũng như thời thơ ấu, chúng ta cảm thấy nhu cầu được thương yêu.

Nhưng chúng ta có thể trở thành kẻ vòi vĩnh nếu chúng ta đòi hỏi nhiều hơn mức kẻ khác có thể cho. Nếu tôi đang muốn được ôm ấp và người bạn tình của tôi không thể tới ngay trong khoảnh khắc này, có hai bước đi tôi có thể đảm nhận: một là tôi phải chấp nhận thực tại: "Tôi không thể có được điều tôi muốn ngay bây giờ." Hai là tôi ở lại với chính mình. Điều này có nghĩa là tôi ở lại nơi tôi đang ở là, chỉ đơn giản trải nghiệm nhu cầu kia mà không toan tính để thoả mãn hoặc chạy trốn nó. Tôi không nhiếc móc người yêu hay uống rượu. Tôi để cho mình cảm nhận những gì tôi đang cảm thấy và cũng không có ngay cả toan tính để hiểu nó. Lúc đó một chuyển biến kì diệu và nghịch lí có thể xảy ra: Việc tôi vui lòng ở với cảm xúc của chính mình trở thành tương đương với việc được ôm ấp thương yêu. Một sự chấp nhận vô điều kiện với thực tại mở rộng con đường tìm thấy thoả mãn của tôi.

TÌNH THƯƠNG GIẢI THOÁT

Hầu hết chúng ta nghĩ về tình thương như một cảm xúc, nhưng tình thương không hẳn là một cảm xúc. Tình thương là một khung cảnh cho sự chú tâm, tiếp nhận, trân trọng, thương yêu và cho phép. Tình thương là một thứ định sẵn trong nội tâm về thiện chí. Thánh Thomas Aquinas định nghĩa tình thương như là "muốn những điều tốt xảy ra". Tình thương là bản chất của tự thân chân thực và sâu thẳm nhất của chúng ta. Trạng thái bẩm sinh này được biểu lộ và trở thành có thực trong những cung cách chuyên biệt và vào những lúc chuyên biệt. Như nhà thơ w.

H. Auden nói: "*Đừng bảo tôi là bạn sẽ yêu tôi mãi mãi. Hãy bảo tôi là bạn sẽ yêu tôi chiều thứ Năm, lúc bốn giờ!*" Khi cảm xúc của chúng ta xảy ra một cách an toàn trong thời thơ ấu và bây giờ xảy ra trong khung cảnh của tình thương yêu, chúng ta cảm thấy dễ dàng bộc lộ cảm xúc mà không hề lúng túng. Chúng ta bày tỏ nỗi buồn bằng nước mắt, và một tâm thái ủ ê. Chúng ta bày tỏ sự giận dữ một cách không bạo động nhưng tuy thế vẫn mạnh mẽ.

Chúng ta bày tỏ nỗi sợ hãi không nhục nhã và không quỵ luỵ. Chúng ta bày tỏ sự cao hứng một cách ung dung thư thái.

Thêm nữa, chúng ta không sử dụng bất cứ cảm xúc nào của chúng ta như những mánh khoé, bùa phép, thủ đoạn hoặc chiến lược để thao túng kẻ khác. Tất cả bốn cảm xúc chủ chốt của chúng ta đều mang tính tích cực: chúng giúp ta mở phơi thành người. Không cảm xúc nào mang tính tiêu cực hoặc không thích đáng. Cái tiêu cực xảy ra khi chúng ta đè nén một cảm xúc hoặc bị một cảm xúc chiếm hữu ám ảnh. Một số cảm xúc làm chúng ta đau đớn trừ phi chúng ta cho phép chúng di chuyển qua chúng ta và khi chúng ta ta không còn sợ chúng. Tự oán trách và thiếu kiên nhẫn với bản thân là những tên lưu manh khiến cho những cảm xúc sợ hãi và đau buồn trở nên nhức nhối hơn mức cần thiết.

Phần lớn chúng ta chưa từng thử ngồi trong và qua một trải nghiệm về cảm xúc. Chúng ta không đủ tin cậy bản thân để những cảm xúc được bộc lộ đầy đủ. Vậy nên chúng ta không bao giờ nhận ra rằng một cảm xúc không đến nỗi gay go như chúng ta tường. Chúng ta bỏ lỡ cảm giác thư thái khi chúng ta buông thả thay vì kềm chế. Bản thân cảm xúc cũng có thể kết hợp với sợ hãi và một cảm thức về sự vô năng. Chúng ta sợ mất tình thương hoặc sự tán đồng nếu chúng ta bày tò cảm xúc của mình. Một số người trong chúng ta đã được dạy dỗ rằng cảm xúc là phiền nhiễu, bất lịch sự hoặc thô thiển. Những nhận định đó tới từ thế giới của sự sợ hãi, không phải từ thế giới của tự do ngôn luận, là nơi cảm xúc thực sự hiện hữu.

Cảm xúc không hề làm tổn hại chúng ta, chỉ có những lúc chúng không làm ta hài lòng. Chúng ta chịu thêm một tầng đau đớn khi tin rằng chúng ta sai quấy trong cảm xúc. Thế rồi chúng ta đánh đồng cảm xúc ấy với tội lỗi. Chẳng hạn, chúng ta không thích cảm giác ghen tuông và chúng ta khiến nó tệ hơn bằng cách tự nhiếc móc bản thân khi nhận thấy cảm giác đó.

Những cảm xúc có thể là những cỗ máy thời gian. Chúng có thể đưa chúng ta trở lại thời thơ ấu.

Chúng ta sợ bị bỏ rơi bởi vì khi nó xảy ra, chúng ta cảm thấy không có quyền năng để thay đổi nó như khi chúng ta còn là con trẻ. Đối với một số người

trong chúng ta, phải chăng tuổi trưởng thành đến khi chúng ta ngày càng nắm được quyền kiểm soát để sao cho chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy bất lực như thế một lần nữa? Khi ai đó chối bỏ chúng ta, chúng ta có thể quá đau buồn đến nỗi cảm thấy hoang toàng, cô đơn và mất mát. Lúc đó, chúng ta có thể cảm thấy hệt như khi cha mẹ chúng ta quay đi không nhìn chúng ta hoặc khi bạn bè bỏ rơi chúng ta. Một cảm thức tuyệt vọng và bát lực (thực chất là một) là manh mối cho sự kết nối với quá khứ của chúng ta, hoà cùng cảm thức bị tổn thương từ những mũi tên của quá khứ vẫn còn bay qua những khung trời của hiện tại.

Kẻ khác chỉ có thể là chất xúc tác chứ không là nguyên nhân cho cảm xúc của chúng ta. Kinh nghiệm về một cảm xúc giống như chà hai viên đá với nhau. Một viên đá tách rời không bao giờ có thể tạo nên lửa. Hai người hoặc một người và một sự kiện tương tác với nhau mới có thể bật lên một tia cảm xúc.

NỖI SỢ KIỀM CHẾ CHÚNG TA

Sợ hãi là địch thủ chết người và quyết liệt của năng lượng sống động trong chúng ta. Sợ hãi đàn áp sự ứng phó của chúng ta trước thử thách mà chúng ta giáp mặt. Chúng ta hãy chỉ đối thoại với mối nguy hiểm và cảm thức thiếu tự tin của chúng ta khi đương đầu với nó. Khi sợ hãi, chúng ta hãy luyện tập bằng cách tự hỏi mình:

“Ta đang sợ chuyện gì?”, rồi cho phép nỗi sợ đi qua. Cảm xúc là cung cách đón chào và cho phép nỗi sợ đến với chúng ta.

Sợ hãi là một phần bản chất của chúng ta, nó phải được cảm thấy và buông xả. Sợ hãi cảm thấy như thế nào khi nó chiếm hữu chúng ta thay vì đi qua chúng ta, như lẽ ra nó phải thế? Nó dồn nhập trong thân thể, trái tim và trí óc của chúng ta. Nó tàn khốc và tràn lan, khước từ tuân theo những quy luật của cuộc chơi. Sợ hãi biết điểm yếu của chúng ta và tấn công chúng ta khi chúng ta suy sụp. Sợ hãi cưỡng bách chúng ta làm những chọn lựa bát cẩn và rồi cười nhạo chúng ta là hấp tấp. Nó giết hai người bạn tốt nhất của chúng ta: sự tin cậy vào bản thân chúng ta và sự tin cậy vào điều khả dĩ có thể xảy ra.

Những hi vọng tốt đẹp nhất của chúng ta là sự gan dạ và hồng ân, những thứ phòng vệ duy nhất mà sợ hãi không thể đánh bại. Trong khung cảnh này, sự gan dạ đòi hỏi chúng ta phải:

Thú nhận rằng chúng ta sợ hãi.

Cho phép cảm xúc sợ hãi được trải nghiệm trọn vẹn. Hành động sao cho chúng ta không bị chặn đứng hoặc thúc đẩy bởi sợ hãi.

Làm sao chúng ta thừa nhận hồng ân trong khung cảnh này? Khởi đầu sự thực hành bằng cách xin hỗ trợ từ một quyền năng cao cả hơn cái Tôi và kết thúc bằng sự tạ ân.

Cả bốn cảm xúc chủ yếu của chúng ta đều là bốn lối để chúng ta đi vào năng lượng sống động. Sợ hãi làm phân tán năng lượng sống động trong chúng ta. Nhiều người trong chúng ta luyện tập yoga và sử dụng những liệu pháp khác để làm cùn trơ sự tiếp cận của chúng ta với cảm xúc tươi rói. Đằng sau công cuộc nhức nhối này có thể là một nhu cầu muốn nắm quyền kiểm soát và một nỗi sợ về cảm xúc của chúng ta. Chúng ta sợ cảm xúc bởi vì chúng ta tự hỏi không biết chúng ta có thể dập tắt chúng hay không khi chúng ta muốn nắm được quyền kiểm soát chúng. Chúng ta sợ cảm xúc bởi vì đôi lúc chúng không xinh xắn. Chúng ta sợ cảm xúc bởi vì chúng có thể dẫn đến sự đổ vỡ, và chúng ta không thể xử lí khả tính đó, vậy nên chúng ta luôn mong mỏi nắm quyền kiểm soát. Chúng ta có thể sợ buồn đau bởi vì chúng ta không muốn giáp mặt với bi thương. Khi chúng ta bi thương, cắn chặt môi trên dường như là can đảm hơn khóc oà trước mặt mọi người. Chúng ta thuyết phục mình ra khỏi bi thương và đánh mất sự liên kết với buồn đau vốn là thứ tạo cho chúng ta thành những con người gây cảm động và có sức thu hút biết bao. Mỉa mai thay, cảm giác thư thái nhất là kết quả của việc cảm thụ trọn vẹn nỗi buồn đau của chúng ta, ghi nhận rằng chúng ta đã sống sót qua nó, và mở ra với tình thương mà kẻ khác sẽ cảm thấy đối với chúng ta, với tất cả sự gần gũi nhờ đó. Khi chúng ta bày tỏ cảm xúc, chúng ta được những kẻ yêu thương chúng ta ôm choàng lấy chúng ta trong những cảm xúc đó hoặc bắt đầu thương yêu chúng ta ngay trong khoảnh khắc ấy, phải chăng đây là điều mà chúng ta đã sợ hãi lâu đến như thế?

Chúng ta có thể cảm thấy sợ hãi nỗi giận dữ của kẻ khác bởi sự kết hợp của nó với bạo động hoặc nguy hiểm. Nguy hiểm lớn nhất có thể là cảm thức về một sự mất liên kết với con người đang giận dữ với chúng ta: "Hắn ta điên, bởi vậy nên hắn sẽ bỏ tôi." Chúng ta có thể sợ việc biểu lộ nỗi giận dữ của chính chúng ta bởi vì chúng ta không muốn đánh mất sự tán đồng của kẻ khác. Chúng ta sợ nói "Phù!" sau khi bị tổn thương bởi vì điều đó có thể cắt đứt sự kết nối của chúng ta với một người khác. Khi chúng ta bị khơi nỗi giận, dường như chúng ta trưởng thành hơn khi "nói ra cho tan giận" hơn là bày tỏ cảm xúc giận dữ. Đằng sau nỗi sợ sự giận dữ là nỗi sợ khẳng định bản thân và nỗi sợ bày tỏ sự dễ bị thương tổn của chúng ta trước hành vi của kẻ khác. Nỗi sợ sự giận dữ ngăn cản chúng ta bộc lộ những nhu cầu, giá trị, mong muốn và tiềm năng sâu xa nhất của chúng ta, vốn là những thành phần của tự thân đích thực, là những bước trên con đường tiến hoá của chúng ta. Làm sao vận mệnh của chúng ta có thể mở phơi khi phần tốt đẹp nhất của chúng ta lại phải bị che giấu?

Tệ nhất tất cả, chúng ta còn sợ ngay cả nỗi sợ nữa. Chúng ta xấu hổ khi người khác thấy chúng ta sợ. Chúng ta lầm lẫn sợ hãi với hèn nhát hoặc bất toàn. Việc sợ nỗi sợ có thể khiến chúng ta lo liệu quá nhiều và quá cẩn trọng đến nỗi chúng ta không bao giờ sống được cuộc đời chúng ta muốn sống. Chúng ta lăn đi trong những vỏ trứng thay vì phá vỡ vỏ trứng để chui ra.

Chúng ta có thể sợ sự cao hứng. Chúng ta có thể không tin cậy niềm vui và sự tự phát. Chúng ta sợ có thể xem ra ngớ ngẩn nếu thình lình nhảy múa. Khi chúng ta cao hứng, tường chừng như giữ vẻ thản nhiên là trưởng thành hơn việc phô bày sự kích động toàn diện mà chúng ta cảm thấy. Chúng ta sợ mất kiểm soát, sợ cái bản tính loài vật của chúng ta. Tự do cảm xúc dẫn tới sự lương thiện: chúng ta có thể chấm dứt việc chạy trốn hay tránh né. Chúng ta có thể là con người thật của chúng ta. Chúng ta có thể xử sự một cách tự phát và tự do biểu lộ các cảm xúc của mình. Dần dà chúng ta ghi nhận rằng chúng ta thích những gì chúng ta nói và làm một cách tự phát, rằng chúng ta hãnh diện về sự lương thiện của mình. Chúng ta đang chấp nhận con người thật của chúng ta. Đây chuẩn xác là cung cách tính thiện cơ bản của chúng ta được bộc lộ.

Cái thiện trong bản tính con người là ở trong sự thích nghi và tư chất của nó

với hòng ân và cái thiện đó không bao giờ bị mất đi, ngay cả do phạm tội.

- THÁNH THOMAS AQUINAS

TUỔI THỌ CỦA MỘT CẢM XÚC

Sợ cảm xúc làm chúng ta mắc kẹt trong cổ chai. Chúng ta sợ rằng một cảm xúc có thể chiếm đoạt chúng ta và không bao giờ dịu đi. Cảm xúc, giống như mọi thứ khác trong đời sống, hằng thay đổi và mang tính vô thường. Giống như lực hút và đẩy, cảm xúc lưu thông trên một đường cong hình chuông. Chúng ta không cần phải sợ rằng sự giận dữ sẽ mãi kéo dài nếu chúng ta bày tỏ giận dữ. Tất cả những gì chúng ta phải làm là hoà nhập với nó. Chúng ta không thể ghìm một cảm xúc giận dữ, chúng ta chỉ ghìm được những phán đoán, những mong ước trả đũa, trách cứ và những tâm trạng khác mà chúng ta gắn với cơn giận.

Sau đây là cung cách chu kì một trải nghiệm cảm xúc trọn vẹn lưu thông qua chúng ta:

Một kích thích dẫn khởi một cảm xúc - bày tỏ cảm xúc - sự hạ nhiệt - một sự cởi mở thư thái có thể kế tiếp khi chúng ta tiếp tục với đời sống - sẵn sàng cho kích thích kế tiếp và khởi sự trở lại.

Một sự chấp nhận tỉnh thức với những cảm xúc của chúng ta có nghĩa là chúng ta đơn giản cho phép chúng xảy ra và ghi nhận việc bản thân chúng ta cảm nhận được chúng. Chúng ta không sa vào việc trở thành mồi cho những nguy hiểm của sự quyến luyến hoặc không ưa thích. Những cảm xúc có thật giúp chúng ta làm việc này bởi vì chúng muốn tới và chúng muốn đi. Chúng ta có thể dừng lại bất cứ khi nào nếu chúng ta ưa thích một sự trải nghiệm không trọn vẹn. Chẳng hạn:

• Chúng ta có thể ngắt ngang sự dẫn khởi một cảm xúc bằng cách lí trí hoá những gì đã xảy ra hoặc cắt nghĩa nó, biện giải nó hoặc thậm chí không chịu ghi nhận nó.

• Chúng ta có thể ngắt ngang sự biểu lộ cảm xúc bằng cách đơn giản gặp nó

hoặc đi quá tầm kiểm soát tới mức nó không còn là một cảm xúc mà là một trò kịch diễn.

• Chúng ta có thể ghìm chặt một nỗi uất ức vẫn còn âm ỉ, khiến nó trở thành sự căng thẳng, u uất thay vì được giải quyết. "Cô ta luôn luôn sợ" có thể mang nghĩa "Cô ta chưa từng biểu lộ nỗi sợ hãi thật sự của cô ra".

Ở bất kì thời điểm nào, chúng ta có thể quay ra với rượu, ma tuý, như những cung cách làm cùn trơ chu kì đời sống của những cảm xúc của chúng ta.

Sau đây là một thí dụ về tiến trình khi chúng ta cho phép trọn vẹn một cảm xúc: Có ai đó cố ý làm tổn thương chúng ta. Đây là sự kích thích. Chúng ta bị dẫn khởi tới giận dữ và cảm thấy bị tổn thương, một dạng thức của đau buồn. Chúng ta bày tỏ nỗi giận dữ mà không hề phẫn hận và sự buồn đau của chúng ta mà không hề xấu hổ. Chúng ta ghi nhận những cảm xúc giảm thiểu, và chẳng mấy chốc chúng ta tiếp tục với đời sống của mình. Chúng ta làm tất cả điều này cho dù người kia phản ứng ra sao và chúng ta không toan tính trả đũa lại họ. Đó là lòng từ ái.

Điều quan trọng phải lưu ý là hiếm khi nào chỉ có đơn độc một cảm xúc khởi lên trong chúng ta vào mỗi thời điểm. Những cảm xúc là những âm điệu, và chúng kết thành những chuỗi phức âm. Chẳng hạn, đau buồn hầu như luôn luôn đi kèm giận dữ và ngược lại, bởi vì trong cả hai trường hợp có liên can tới bi thương. Chúng ta đau buồn vì một sự mất mát nào đó. Chúng ta bất mãn và giận dữ bởi vì sự mất mát đi cùng với một nỗi bất công được nhận biết.

Một số cảm xúc, chẳng hạn, những cảm xúc kết hợp với nỗi bi thương về một sự mất mát nặng nề, có thể chẳng bao giờ dẫn tới sự giải quyết trọn vẹn. Có một âm điệu về sự khôn nguôi trong một nỗi bi thương nào đó bất kể chúng ta có than khóc đến đâu hoặc những kẻ quan tâm tới chúng ta có soi chiếu chúng ta đến thế nào. Chúng ta có thể chấp nhận sự thật rằng một số trải nghiệm của chúng ta mãi không được giải quyết hoặc chấm dứt. Điều này không phải bởi vì chúng ta bất toàn mà bởi vì thực tại đôi khi cứ bướng bỉnh như thế. Có một số đau nhức không bao giờ thuyên giảm trọn vẹn. Có lẽ đây là điều mà Đức Phật muốn nói tới qua chân lý cao quý thứ nhất, tính đại đồng

và sự không thể tiệt trừ của sự bất mãn.

Một con người tỉnh thức về mặt tâm linh ưa đi cùng với dòng luân chuyển của các biến cố đầy tính cảm xúc. Lời khuyên xưa để an toàn trong một cơn động đất là ngồi trong khung cửa dựa lưng chắc vào một cạnh và ghì chặt bàn chân vào cạnh bên kia. Nhưng đây cốt yếu là chống trả cái tuỳ thích xảy ra nên lời khuyên mới là cuốn tròn như quả bóng và lăn cùng với nó.

Chu kì tự nhiên của một xúc động cũng giúp chúng ta nhìn rõ hơn vì sao thương yêu không phải thực sự là một cảm xúc. Tình thương yêu, khác với bốn cảm xúc kia, không phải là cái gì mà chúng ta chuyển động qua. Nó là một khung cảnh và một sự dấn thân tiếp diễn được bày tỏ trong những chọn lựa tại đây và bây giờ. Việc bày tỏ tình thương yêu bị quy hạn trong thời gian và mang tính thông chuyển, nhưng tình thương yêu tự thân luôn bền chặt và có thể nương tựa. Những hành vi thương yêu là hiện sinh, nhưng tự thân tình ái là thiết yếu, vượt ngoài những tàn phá của các chu kì hoặc những nguy cơ của mất mát.

LÀM SAO CHÚNG TA TIẾP NHẬN NHỮNG CẢM XÚC CỦA KẺ KHÁC?

Để tiếp nhận trọn vẹn những cảm xúc của kẻ khác và giúp họ chuyển qua những xúc động của mình, chúng ta bền vững có mặt với sự chú tâm, tiếp nhận, trân trọng, thương yêu và cho phép, đồng thời không mang những khuôn sáo tâm trí của cái Tôi: sợ hãi, quyến luyến, kiểm soát, phán đoán, than phiền, trách móc, miệt thị, hoặc kiểm duyệt. Sau đây là những thí dụ:

• Chúng ta để kẻ khác trải nghiệm bi thương trong cung cách của riêng họ với sự tôn trọng và thời gian họ cần để trải nghiệm, với lòng từ bi trước đau đớn của họ và không cố điều chỉnh họ.

• Chúng ta lắng nghe nỗi giận dữ của họ với sự chú tâm say mê và không có sự phòng vệ của cái Tôi hoặc bất cứ toan tính nào để chứng tò họ sai lầm hoặc để trả đũa.

• Chúng ta bền vững có mặt như những bạn đồng hành trong nỗi sợ của họ.

• Chúng ta khuyến khích và vui cùng những sướng vui của họ.

Hầu hết chúng ta không bày tỏ hoặc tiếp nhận trọn vẹn các cảm xúc. Rất có thể trong thời thơ ấu chúng ta đã bị cấm đoán hoặc bị chế nhạo vì có những cảm xúc đó. Chẳng hạn, cha mẹ không thể chịu nổi cảnh chúng ta khóc có thể đã cười nhạo chúng ta hoặc cố bảo chúng ta rằng "chẳng có gì phải khóc". Cho nên bây giờ chúng ta có thể "mím chặt môi" sao cho những bi thương thật sự của chúng ta không được biểu lộ ra.

Chúng ta làm gì khi một người bạn đang đau khổ? Phải chăng chúng ta lập tức cố an ủi người đó? Chúng ta an ủi họ rằng nỗi đau đớn ấy không quá nghiêm trọng? Bất kì lời lẽ nào cũng xâm lấn vào kinh nghiệm của kẻ khác. Cung cách thích hợp là đơn giản chỉ ở cùng với họ. Chúng ta ở cùng mà không phán đoán hoặc khuyên nhủ hoặc dùng lời lẽ an ủi nào. Đây là cung cách biểu lộ sự chấp nhận từ bi trước sự thống khổ của kẻ khác. Ở cùng với cảm xúc của kẻ khác mà không có toan tính biến đổi, điều chỉnh hoặc giảm thiểu cảm xúc ấy.

Đức Phật mỉm cười với chúng ta, dường như cũng hứa hẹn cũng một điều ấy. Ở cùng là cách tình thương yêu có mặt. Nó không xoá bỏ thực tại cho chúng ta, chỉ đi kèm với chúng ta qua thực tại. Ở cùng với thực tại của bản thân là cách để chúng ta thương yêu chính mình.

DÕI THEO NHỮNG CẢM XÚC CỦA CHÚNG TA

Hãy cho sầu khổ lời. Bi thương không nói lên

Thì thầm trái tim chở khẳm và khiến nó nát tan.

- WILLIAM SHAKESPEARE, Macbeth

Thách đố đầu tiên trong việc biểu lộ cảm xúc là chúng ta phải đảm nhận trách nhiệm thiết thân về những gì chúng ta cảm thấy, bởi vì đáp ứng cảm xúc của chúng ta mang tính chủ quan, dựa trên những niềm tin và nhu cầu riêng có của mỗi chúng ta. Một hành động không dẫn tới một cảm xúc, trừ khi một

niềm tin can dự vào: Hành động hay tác nhân kích thích dẫn tới niềm tin về ý nghĩa của nó, niềm tin này dẫn tới cảm xúc. Chẳng hạn, tôi ghen tuông bởi vì người bạn đời của tôi hình như có quan hệ mật thiết với ai đó cùng chỗ làm. Đây là một sự kích thích. Mối quan hệ bạn bè của họ đe doạ tôi và khiến tôi lo sợ. Nhưng nỗi sợ này đã từ đâu tới? Niềm tin của tôi là ai đó đang chiếm chỗ của mình. Nỗi sợ của tôi dựa trên niềm tin đó, không phải trên mối quan hệ của họ.

Thách đố thứ hai là chúng ta phải bày tỏ cảm xúc của mình trong những cung cách không đe doạ hoặc xâm lấn vào tự do của kẻ khác. Chẳng hạn, đôi khi chúng ta cảm thấy u sầu, chúng ta có thể gọi một người bạn và cố làm người đó cũng cảm thấy u sầu nữa. Những người sáng suốt san sẻ cảm xúc, chứ không trút cảm xúc của mình lên kẻ khác. Những người trưởng thành tìm cách xoay sở với cảm xúc của họ, chứ không khiến người khác phải mang những cảm xúc này. Và họ cần sự đồng cảm từ bi, không phải để gây thương xót hoặc làm kẻ khác đảm 5 Sự thật không thê thay đôi - David Richo đương hành động trả đũa mà là một cách để được hỗ trợ.

Thách đố thứ ba là chúng ta phải duy trì kết nối với kẻ khác bất kể chúng ta có thể cảm thấy như thế nào về họ: “Tôi giận bạn nhưng vẫn thương yêu bạn. Sự cam kết của tôi với bạn không bị giám sút vì nỗi giận tôi đang cảm thấy bây giờ.” Những cảm xúc đích thực không cần phải trở thành vết nứt trong những mối quan hệ dẫn tới sự thông cảm sâu sắc hơn.

Một thực hành hữu ích cho việc phục hồi quyền của chúng ta đối với cảm xúc của mình là dõi theo những gì xảy ra. Mỗi xúc động khởi lên như thế nào? Điều gì xảy ra khi chúng ta cảm thấy nó đang tới? Bằng cách nào chúng ta bày tỏ hoặc không bày tỏ nó? Phong cách này từ đâu mà ra? Những câu hỏi này chuyển động theo cả hai hướng, thăm dò cảm xúc của chúng ta về kẻ khác và những phản ứng của chúng ta trước cảm xúc của kẻ khác hướng về chúng ta. Ghi nhận sự thăm dò mỗi cảm xúc có thể trực tiếp gắn liền với khuôn mẫu mà cha mẹ đã cho chúng ta hoặc với những mặc cảm cố thủ từ lâu.

Chẳng hạn, tôi đã ghi nhận rằng mỗi khi ai đó muốn nổi nóng hoặc bất bình với tôi, tôi dùng hết khả năng thuyết phục của mình để trấn tĩnh người đó. Tôi

mỉm cười, nói năng biết điều, và cố gắng làm êm mọi chuyện. Tôi thuyết phục bản thân rằng điều này là tuân thủ sự cam kết của tôi với bất bạo động. Nhưng tôi không thể bị mắc lừa. Tôi biết phong cách xoa dịu này có nỗi sợ đằng sau nó. Tôi nhìn ra một sự kết nối với tuổi thơ của tôi, khi sự giận dữ đã được biểu lộ bằng những cung cách lấn lướt, bạo động, và vì vậy tôi trở nên kinh hoàng vì sự nóng giận. Sự bất lực của tôi trong thời thơ ấu bây giờ làm cho tôi sợ sự nóng giận lành mạnh. Tuy nhiên, tôi đang cố thay đổi để tin tưởng vào bản thân mình có thể đối phó với việc bị lấn lướt bằng cách chặn nó giữa dòng hoặc ra khỏi tình thế. Tôi không còn cần phải bất lực nữa, và bây giờ tôi có thể cho phép người khác giận dữ và trong tôi với nỗi sợ ít hơn và nhiều tự tin hơn. Thú nhận sợ hãi, theo sát cảm xúc và hành động đã giúp tôi nhiều, cũng như phép thực hành từ ái vậy. Có một sự cảnh báo trong việc biểu lộ cảm xúc, và nó liên hệ đến sự tin cậy. Nếu chúng ta không thể tin cậy rằng những người mà chúng ta đang nói chuyện có thể tiếp nhận cảm xúc của chúng ta với sự tôn trọng và không có kế hoạch sử dụng những cảm xúc của chúng ta để chống lại chúng ta sau này, thì chúng ta không nên biểu lộ cảm xúc trong lúc này. Chúng ta có thể san sẻ cảm xúc của chúng ta sau đó với người chúng ta tin cậy. Thực vậy, khi một cảm xúc khởi lên, chúng ta cần sự liên kết hơn mức thông thường. Đó là lí do chúng ta cảm thấy dễ bị tổn thương khi bày tỏ cảm xúc và chúng ta sợ bày tỏ cảm xúc đến vậy.

Một số người đã bày tỏ với chúng ta sự chú tâm, tiếp nhận, tán thưởng, thương yêu và cho phép, nhưng đôi khi người khác sẽ không quan tâm đến chúng ta, không tiếp nhận chúng ta, không tán thưởng chúng ta, không bày tỏ thân ái hướng về chúng ta, và một số người sẽ cố kiểm soát chúng ta hơn là vinh danh sự tự do của chúng ta. Nếu chúng ta có thể uyển chuyển và linh hoạt trong những mối quan hệ của mình, chúng ta sẽ ghi nhận cái gì thiếu, cảm thấy buồn về nó, và không phải trả đũa. Ba đáp ứng này cấu thành một thực hành tâm linh của sự chấp nhận đối với cung cách của kẻ khác, mà không phản đối hoặc trách cứ. Khi ấy, chúng ta trưởng thành về lòng từ bi đối với những ai không dễ cho đi sự thương yêu.

NHỮNG GÌ CẢM XÚC KHÔNG LÀ

Những cảm xúc của chúng ta là sự thật của chúng ta. Che giấu chúng hoặc chạy trốn khỏi chúng là không dám giáp mặt với sự thật để giải phóng chính

chúng ta và không dám giáp mặt với sự tiếp xúc vốn làm cho chúng ta trở nên gắn bó với nhau. Thêm nữa, một sự thay thế các cảm xúc không thể thực hiện được. Sự thật trong cảm xúc có nghĩa là vinh danh cái cảm xúc thích hợp với kinh nghiệm của chúng ta.

Những cảm xúc không phải là những niềm tin, những nhu cầu, những cảm giác, những trạng thái xúc động hay những phán đoán. Chúng ta sử dụng từ cảm thấy để bao phủ nhiều khả tính tinh tế trong giao tiếp của con người.

Phát biểu này:	*Thực sự có nghĩa là:*
• Tôi cảm thấy đó là ứng viên tốt nhất.	• Tôi tin rằng đó là ứng viên tốt nhất.
• Tôi cảm thấy thích được ôm.	• Tôi cần được ôm.
• Sự gần gũi đó thật thú vị.	• Sự gần gũi đó mang lại những cảm giác thích thú.
• Tôi cảm thấy cô đơn.	• Khi cô đơn tôi cảm thấy...
• Tôi cảm thấy bạn đã phản bội tôi.	• Tôi phán đoán về hành vi của bạn, hoặc khi tôi bị phản bội tôi cảm thấy..., hoặc tôi tin rằng bạn đã phản bội tôi.

Ngôn ngữ giúp chúng ta tìm ra những cảm xúc thực của mình. Những từ đơn giản như là buồn, điên, hoảng, vui có khuynh hướng chỉ thị những cảm xúc nền tảng. Tuy nhiên, nhiều từ dường như đại diện cho những cảm xúc nhưng thực ra lại không phải thế. Chẳng hạn, những từ sau đây xuất hiện để chỉ thị

cảm xúc nhưng thực ra là những phán đoán về cung cách kẻ khác đã đối xử với chúng ta: bị phản bội, bị bỏ rơi, bị cự tuyệt, bị thất vọng, bị làm nhục, bị cách li. Mỗi từ trong số này đều có ý hướng ám chỉ ai đó đã dám làm điều sai quấy với cái Tôi của chúng ta.

Một dự án trưởng thành là tìm cho ra cảm xúc chân thật núp sau niềm tin. Chẳng hạn, “Tôi buồn vì tôi bị thất vọng quá chừng”. Điều này chuyển đổi tiêu điểm từ cách chúng ta đã bị đối xử tới cách chúng ta có thể bày tỏ những cảm xúc đích thực của mình và do đó chịu trách nhiệm về chúng.

Chúng ta cũng có thể nhầm lẫn cảm xúc với những trạng thái cô đơn hoặc ghen tức. Tốt hơn hết, chúng ta nên thừa nhận những cảm xúc đích thực đằng sau những trạng thái nội tâm của chúng ta. Thay vì nói “Tôi cảm thấy cô đơn” hãy thử nói “Khi tôi cô đơn, tôi cảm thấy...” Điều này có thể định vị chúng ta ở một hoặc nhiều hơn trong bốn cảm xúc cơ bản thay vì khiến chúng ta tìm cách chốn chạy nhờ rượu, ma tuý, dục tính hoặc mua sắm.

Ghen tuông, thực ra không phải là một cảm xúc mà là một sự kết hợp của ba cảm xúc: giận dữ, lo sợ, và đau buồn với những huyễn tưởng cuồng vọng thêu dệt chúng một cách ám ảnh. Xác định những cảm xúc có thật của chúng ta là cách để chúng ta đảm nhận trách nhiệm về tình huống của mình hơn là trút bỏ lên kẻ khác hoặc tìm đến các thứ nghiện ngập để chốn chạy. “Bây giờ tôi ghen tuông, tôi cảm thấy...” Có nhiều thí dụ khác về cảm xúc bị lẫn lộn với những trạng thái của tâm trí. “Tôi cảm thấy thù nghịch” thì thực ra là “Tôi đang giận dữ”. “Tôi không thoải mái” có thể là “Tôi đang hoảng sợ”. “Tôi cảm thấy tốt lành” có thể là “Tôi đang vui sướng”. Một lối thực hành tốt là dùng chữ viết tắc của chúng ta SAFE (Sadness/đau buồn, Anger/giận dữ, Fear/sợ hãi, Exuberance/cao hứng) và kiểm vào với chúng ta để xem một hay nhiều hơn cảm xúc nào đang thực sự diễn ra. Bởi vì việc phần đầu tiên là ta phải chân thành với chính chúng ta, chúng ta ở tư thế tốt hơn khi biết rằng chúng ta đang thực sự cảm thầy gì để từ đó chúng ta có thể giải mã những trải nghiệm của chúng ta một cách tinh xác.

Thù ghét có thể lẫn lộn với nóng giận. Thù ghét có năm nét: giận dữ mạnh mẽ, nhu cầu làm tổn thương kẻ khác, thèm khát báo thù, không tha thứ, và luôn bỏ rơi kẻ khác. Thù ghét là sự tự vệ chống lại sự giận dữ, bi thương và

bất lực của chúng ta. Chúng ta không thể chịu nổi những cảm xúc này nên chúng ta trút bỏ chúng lên kẻ khác như là thù ghét. Đó là một công cuộc nguy hiểm mà chúng ta bỏ lại đằng sau.

Phải chăng điều này có nghĩa là không có sự nóng giận công chính? Sự khác biệt giữa nóng giận và thù ghét là nóng giận tìm cách tháo gỡ một sự bất công. Thù ghét lại tìm cách huỷ diệt kẻ gây ra sự bất công. Nóng giận đưa ai đó vào sự dấn thân. Nóng giận được biểu lộ và rồi buông bỏ. Thù ghét không bao giờ có thể được thoả mãn hoặc hoàn tất nhưng trụ lại lòng phẫn uất. Trong nghĩa đó, thù ghét là một sự nóng giận bất lực. Thù ghét là mặt tối của một cá nhân, chiến tranh là mặt tối của tập thể. Tuyệt vọng là nguồn gốc của thù ghét và chiến tranh, bởi vì một hoặc cả hai bên đã không chọn những giải pháp hoà bình.

Những cảm xúc tươi rói, như giận dữ, đến từ hệ thống cảm xúc của não bộ. Sự hiềm khích hoặc ganh ghét nguy trang như những cảm xúc. Thực vậy, chúng có chứa cảm xúc, nhưng đa phần là những phô diễn mang tính xã hội. Các cảm xúc khác với những phán đoán, những niềm tin và những phô bày mang tính xã hội ấy. Những cảm xúc thật sự vẫn là buồn, giận, sợ và mừng vui.

Hầu hết chúng ta ghi nhận trong bản thân và trong kẻ khác cảm xúc duy nhất có khuynh hướng thống trị trong chúng ta. Nó là nơi nghỉ ngơi ưa thích nhất của chúng ta, khung cảnh khuyết tịch của chúng ta. Chẳng hạn, một số người khóc khi điều gì lớn lao xảy ra; một số người nổi nóng vì một duyên cớ vớ vẩn nhất như chiếc mũ rơi; một số người tự động tìm ra điều gì đó để lo âu; và một số người luôn vui cười để dễ dàng vượt qua khó khăn. Tại các khoá giảng, đôi khi tôi yêu cầu thính giả nói về cảm xúc mà họ cảm thấy nhiều nhất trong đời sống thường ngày. Sợ hãi luôn là cảm xúc được chọn lựa thường xuyên nhất.

BA CHIỀU KÍCH CỦA CẢM XÚC

Cảm xúc đồng vọng trong thân thể chúng ta với những biến đổi về nhịp tim, mạch máu, hơi thở, sự co thắt hoặc trương nở phế quản; co thắt cơ bắp, những thay đổi về nhiệt độ cơ thể... Cảm xúc cũng có những khía cạnh về

tâm lí và tâm linh. Trong sự biểu lộ cảm xúc lành mạnh, cả ba chiều - cơ thể, tâm hồn, tâm trí - đều được vinh danh.

Bày tỏ cảm xúc bằng những cử chỉ và bằng sự đồng vọng thân thể trọn vẹn giúp chúng ta chân thực với bản tính nội tại của kinh nghiệm chúng ta. Xã hội có thể cau mày về loại biểu lộ cảm xúc trọn vẹn, hoặc còn hai dạng nữa, như sự thách đố của tự do thiết thân là thiết kế hành vi của chúng ta phù hợp với cái gì là trần tục và tự nhiên. Chúng ta là những động vật có lí tính và cảm xúc giúp chúng ta đón rước những khuynh hướng bản năng, ham mê, nguyên khởi của chúng ta. Chúng mở cửa để chúng ta dám mạo hiểm hơn, táo bạo hơn trong trí tưởng tượng và hành vi. Có lí tính là nắm sự kiểm soát và điều này có thể khiến chúng ta cảm thấy an toàn hơn. Cảm xúc nhảy múa, la hét, đùa vui cùng những mạo hiểm khác bên ngoài hộp sọ não, giải phóng bản tính tràn đầy hơn của chúng ta.

Về mặt tâm lí, cảm xúc phải được đạo đạt, xử lí và giải quyết. Khi chúng ta tự cam kết làm điều này là chúng ta đang chọn ý thức, và đó là một sự chọn lựa về tiến hoá - mục đích của đời sống chúng ta và mục tiêu phấn khích nhất của chúng ta. Điều này kiến thiết sự tự trọng của chúng ta.

Chiều hướng tâm linh của cảm xúc xuyên thấu khi chúng ta biết ơn nguồn năng lượng sống động mà những cảm xúc của chúng ta khởi dẫn. Chúng ta cũng cảm thức một sự đồng nhất giữa năng lượng thiết thân của chúng ta và năng lượng trong đời sống tập thể của vũ trụ. Khi ấy chúng ta nhận thức, trong hân hoan, rằng sự sống động được cảm thụ một cách độc đáo của chúng ta chính là quyền năng có thể thiêu cháy những ngôi sao xa tít và cuộn những làn sóng hoang dại.

Nguyện sao tôi tìm thấy an toàn trong những cảm xúc của tôi, và nguyện sao những người tôi tiếp xúc tìm thấy những đáp ứng cảm xúc nơi tôi để cho tình thương có thể nẩy nở giữa chúng ta và trong toàn vũ trụ.

CHƯƠNG 9: CHẤP NHẬN TÔI LÀ AI

NHỮNG THỨ ĐỊNH SẴN là những tình thế mà chúng ta phải đối diện nhiều lần trong đời.

Chúng ta có thể coi chúng như thông tin hơn là những khiêu khích. Một sự chấp nhận như thế giúp chúng ta trưởng thành. Rồi những điều kiện sinh tồn có thể dẫn chúng ta tới sự trưởng thành về tâm lí, sự chín chắn về tâm linh, và tâm thức huyền nhiệm. Nghịch lí thay, một sự chấp nhận vô điều kiện với việc ta là ai, với cung cách những kẻ khác làm thế nào, và thế giới là gì đặt chúng ta vào vị thế tốt nhất để trưởng thành. Chúng ta có thể tham dự vào sự tiến hoá của chính ta và hướng về mục đích của đời ta theo ba cách: vun bồi sự lành mạnh tâm lí, sự chín chắn tâm linh, và nhất thể huyền nhiệm hoặc giác ngộ tâm linh. Đây không phải là ba cấp nối theo nhau một cách tuyến tính; chúng như một chỉnh thể thống nhất. Mỗi thứ chỉ vẹn toàn khi nó bao gồm hai thứ còn lại.

Trong công cuộc tăng trưởng cá nhân, chúng ta ngày càng nhận thức rằng một người chân thực lành mạnh cũng là người có đạo đức. Chẳng hạn, tự trọng là một thành quả tâm lí. Nhưng nếu không có sự khiêm tốn - đức tính có được từ sự tu tập tâm linh thì lòng tự trọng chỉ còn là thứ trang trí. Công cuộc tâm lí không hướng chúng ta tới tâm từ ái, về sự khước từ trả đũa hay về sự chính trực trong thương lượng kinh doanh. Với những đức tính này chúng ta cần một ý thức tâm linh bổ túc cho công cuộc thực hành tâm lí.

Mặt khác, sự thực hành tâm linh không giúp chúng ta chữa lành những vết thương thời thơ ấu. Chẳng hạn, chúng ta có thể ngồi thiền đều đặn và thực hành sự tỉnh thức, nhưng chúng ta có thể vẫn oán hận cha mẹ đã bỏ bê hoặc lạm dụng chúng ta, hay tệ hơn, chúng ta còn đối xử với kẻ khác như cha mẹ đã đối xử với chúng ta. Người có nhận thức tâm linh là người học được cách thừa nhận và xử lý những vướng mắc còn chưa được giải quyết, mặt tối và cái Tôi tự mãn của mình. Thiền định không đủ để ứng phó tất cả chuyện này. Những công cụ về tâm lí đem đến sự trợ giúp tối tân và cần thiết.

Thực vậy, sự thống nhất thích hợp như thế hỗ trợ chúng ta biết bao trong việc hoàn thành mục đích ở đời của chúng ta: khoảnh khắc giác ngộ để ánh sáng xuyên thấu sao cho mọi người có thể trải nghiệm tình thương yêu qua chúng ta. Sự chấp nhận vô điều kiện và tỉnh thức với những gì hiện hữu mở rộng tiềm năng ba tầng lớp của chúng ta: cá thể, tâm linh, siêu cá thể. Như vậy, một người chỉnh thể là một kẻ tu dưỡng tâm lý, dấn thân vào việc thực hành tâm linh và chan chứa một cảm thức nhất thể với vũ trụ.

VỀ MẶT TÂM LÍ

Chấp nhận sự phát triển tâm lí cá thể của chúng ta là dấn thân vào sự tu tập cần thiết để xây dựng một cái Tôi lành mạnh hơn, một cung cách lành mạnh hơn để hoạt động trong thế giới.

Nếu chúng ta chưa sa vào một cuộc sống của thù ghét, tuyệt vọng hoặc oán hận, là chúng ta đã sống sót qua những biến cố của thời thơ ấu và trưởng thành một cách toàn thắng. Sự lành mạnh tâm lí là sự kết hợp của suy nghĩ và hành động trong một thế giới giúp chúng ta tiến hoá. Trước nhất, nó là chìa khoá cho sự tự trọng dẫn tới sự an nhiên và hạnh phúc. Tiếp đến, sự lành mạnh tâm lí có nghĩa là chúng ta xây dựng được những mối tương quan có hiệu quả, trong đó tất cả mọi người đều thương yêu nhau. Như thành phần của sự tu tập thiết thân của chính bạn, xin hãy sử dụng những mục dưới đây để theo dõi sự tiến bộ của bạn:

• Quyết đoán trong cư xử với kẻ khác để chúng ta có thể biểu lộ những nhu cầu, giá trị và ước muốn sâu xa nhất của bản thân mà không gây ra sự xung đột với họ.

• Hoà giải với những biến cố thời thơ ấu để cho chúng không còn kiểm soát mạnh mẽ cuộc sống hiện tại của chúng ta hoặc điều khiển phong cách của chúng ta trong tương quan với kẻ khác

• Học cách đối phó với sợ hãi, tội lỗi, nóng giận và nghiện ngập để chúng ta không bị điều động hoặc chặn đứng bởi bất cứ thứ nào trong chúng.

• Nhìn nhận rằng cái Tôi của chúng ta có thể trở nên tự mãn hoặc tự cho mình là trung tâm.

• Một chương trình tu tập nội tâm khả quan mà chúng ta dựa vào để xử lí những nhu cầu, tranh chấp, đau khổ, mất mát, thách đố và ra quyết định.

• Một sự cam kết có thể xử lí và giải quyết những vấn đề khởi lên trong chúng ta cũng như giữa chúng ta và kẻ khác • Một nhận thức rằng người khác - và chúng ta - đều có phần bóng tối và có một chương trình để đối phó với nó một cách sáng tạo, bao gồm cả việc bồi hoàn khi chúng ta phạm lỗi.

• Một sự nhìn nhận rằng những phản ứng mạnh mẽ của chúng ta đối với kẻ khác có thể là những phóng chiếu dựa vào cái bóng của chính chúng ta, cái Tôi của chúng ta hoặc những vướng mắc của chúng ta thời thơ ấu.

• Một cảm thức tiến hoá về sự tự trọng và tôn trọng kẻ khác với tất cả những đức tính và thói xấu dưới đủ các dạng thức của họ.

• Một khả năng duy trì những ranh giới thiết thân và vẫn là con người đích thực của chúng ta trong những mối tương quan với kẻ khác.

• Một cảm thức trực giác hằng tiến hoá và đáng tin cậy và một sự chú tâm không mang tính phòng vệ tới phản ứng của kẻ khác.

• Khả năng hoà hợp với những người mới đi vào đời sống của chúng ta và thanh thản buông xả cho những kẻ lìa bỏ chúng ta.

• Một sự nhìn nhận rằng những tính chất này có thể cần tới sự trợ giúp của các liệu pháp, các sách giúp phát triển bản thân và một sự sẵn lòng tìm tới những nguồn tài nguyên này.

VỀ MẶT TÂM LINH

Công cuộc tâm lí và thực hành tâm linh không phải là hai công tác tách biệt mà chỉ là một dự án đồng thời về việc tu dưỡng. Trong sự lành mạnh tâm lí, mục đích của chúng ta là hoàn tất những mục tiêu trong đời, tìm ra hạnh phúc

thiết thân, và vui hưởng những mối tương quan hữu hiệu với những kẻ quanh ta. Trong sự thực hành tâm linh, chúng ta hướng mục đích của mình tới hạnh phúc và sự tiến hoá của toàn thế giới. Đây đúng ra là một việc làm sâu sắc cảm thức sống động của chúng ta, nó dọn cho chúng ta một sự hiện diện yêu thương hơn trong thế giới. Những sự thực hành tâm linh là những phương tiện thiện xảo cho việc làm sâu sắc này. Chúng có thể thiền định, giữ tâm từ ái, bày tỏ lòng tin tôn giáo và sống có đạo đức.

Cuộc tiến hoá soi tỏ rằng có một điều gì được thiết kế vào bản tính của sự vật - mong muốn rằng sự sống được ưu tiên hơn sự phá huỷ, tình thương chinh phục thù ghét. Như Gandhi[7] nói: “Con người chúng ta sống bằng sự trải nghiệm của chính chúng ta. Từ điều này, tôi quy chiếu ra rằng chính quy luật thương yêu mới ngự trị loài người. Nó cho tôi niềm vui bất diệt để tiếp tục cố gắng minh chứng điều ấy.” Khi chúng ta xác định một mục đích như thế và hợp tác với nó, tình thương bừng nở; chiến tranh và hiềm khích thôi huỷ diệt thế giới chúng ta. Dự án tu dưỡng thành người hoá ra cũng là một với dự án của tự nhiên: liên tục siêu thoát. Học giả Mircea Eliade[8] đã viết: “Tự nhiên biểu lộ một cái gì siêu thoát chúng ta.” Cái gì được siêu thoát? Chính là cái Tôi tự kỉ trung tâm của chúng ta bị điều động bởi nỗi sợ hãi và lòng tham. Đâu là những cam kết của chúng ta khi chúng ta trở nên những con người tiến hoá hơn về mặt tâm linh? Hãy sử dụng những mục dưới đây để đánh giá hiệu quả của việc tu tập tâm linh đối với đời sống hiện thời của bạn.

• Hành động có đạo đức trong mọi ứng xử của chúng ta với kẻ khác, không có động cơ lợi dụng họ.

• Bày tỏ từ bi và thương yêu không chỉ với những ai chúng ta quan tâm mà tới tất cả chúng sinh.

• Làm bạn và chuyển hoá cái bóng trong chúng ta và trong kẻ khác để làm phong phú trí tuệ của chúng ta.

• Mong mỏi kẻ khác tìm được những quà tặng tâm linh mà chúng ta đã khám phá và làm hết sức để san sẻ chúng, đặc biệt bằng cách làm gương cho họ.

• Để đời ta thành câu chuyện không chỉ cho cuộc thăng tiến của chính chúng ta mà còn là của sự hợp tác của chúng ta với sự tiến hoá của hành tinh: một cảm thức về mục đích và phục vụ đại đồng.

• Thoát khỏi những công thức của cái Tôi, tức là, không còn bị điều động hoặc chặn đứng bởi sợ hãi, quyến luyến, kiểm soát hoặc kiêu ngạo.

• Từ bỏ mọi ý định trả đũa hoặc bạo động, để cho chúng ta thay thế nóng giận bằng mục đích tốt lành.

• Vinh danh tự do của kẻ khác và hoạt động cho công lí trên thế giới bằng chủ trương bất bạo động.

• Hình thành một nền tảng hoặc khuôn khổ mạch lạc về giá trị và tiêu chuẩn, để từ đó có những chọn lựa cho cuộc đời chúng ta.

• Ngày càng tin cậy rằng thế giới và mọi sự xảy ra trong đó có một ý nghĩa và mục đích lớn hơn việc làm thoả mãn cái Tôi của chúng ta.

• Tin cậy rằng một cái gì đó - chúng ta không định hình được - luôn luôn hoạt động để đưa chúng ta và tất cả chúng sinh tới khả năng yêu thương cao cả nhất.

• Tạ ơn khi vài bước đi của chúng ta trở thành những chuyển đổi vào tâm thức cao cả hơn.

• Hành động với lòng khiêm tốn và những tiêu chuẩn đạo đức.

• Luôn nhận thức rằng chúng ta không thành đạt trí tuệ tâm linh mà tiếp nhận nó như một hồng ân - vốn luôn sẵn có ở khắp mọi nơi.

• Ngày càng tin cậy rằng thế giới và mọi việc xảy ra trong đó có một ý nghĩa và mục đích rộng lớn hơn việc làm thoả mãn cái Tôi của chúng ta.

Tâm tôi có đủ lớn để dung chứa tất cả những quyền năng muốn tìm ra tôi và

hoạt động qua tôi?

ĐIỀU MÀU NHIỆM

Ý thức là cách chúng ta liên kết với thế giới quanh ta. Kinh nghiệm huyền nhiệm là ý thức thuần tuý thoát khỏi nội dung. Màu nhiệm ở đây không có nghĩa là thần bí hoặc bí mật truyền hoặc cận tâm lí. Nó tham chiếu tới khả năng bình quân ý thức của chính chúng ta với ý thức đại đồng: Cái cá thể là cái tự nhiên là cái siêu cá thể.

Một nhà huyền học nhìn thấy và bước đi trên một con đường tâm linh mà không cần những kẻ trung gian - ngay cả không cần một con đường. Một nhà huyền học đã vượt quá những dạng thức và phân chia để vào cõi thống nhất thuần tuý, họ có một trực giác siêu việt và dẹp bỏ tư tưởng duy lí. Tôn giáo và những thực hành tâm linh là con đường dẫn tới sự giác ngộ nhưng huyền học là sự hoàn bị giác ngộ.

Khi chúng ta nhập vào thị kiến huyền học, nhân tính của chúng ta, giống như bản thân tự nhiên, toả rạng khắp nơi trong vũ trụ. Điều này có nghĩa là không có sự phân chia nào giữa bên trong và bên ngoài, nội tâm và ngoại giới, bề mặt và chiều sâu, thân thể và linh hồn. Tất cả chỉ là sự phân chia tạm thời mà chúng ta dùng để phân biệt tâm trí của cái Tôi suy tư cá thể với một năng lượng đơn nhất vô biên linh động toàn vũ trụ. Trong mỗi truyền thống, lời lẽ có thể dị biệt, nhưng kinh nghiệm cùng là một. Phật tính trong Phật Giáo gần với cái gọi là tâm thức Kitô trong Kitô Giáo hay linh khí của Thượng đế trong Do Thái Giáo hay ý thức cao cả hoặc sức sống trong chù nghĩa nhân bán. Cái Tự thân sơ nguyên mà Jung mô tả cũng liên quan tới những khái niệm này.

Qua sự thực hành tâm linh, chúng ta mãi tiến bộ. Trong sự hợp nhất huyền nhiệm, toàn bộ diễn trình của cuộc tiến hoá đang xảy ra trong khoảnh khắc giác ngộ này. Luôn luôn và đã có, ở đây và bây giờ. Đây không còn là tăng trưởng nữa mà là hoàn thiện. Sự hợp nhất huyền nhiệm là một trạng thái ân sủng không được gọi lên bằng công cuộc tu tập hoặc thực hành, mặc dù nó thường đi theo chúng. Sau đây là một số phẩm tính mà trạng thái huyền nhiệm có thể bao gồm. Như một phép thực hành tâm linh, các bạn hãy tìm

xem hàm nghĩa của mỗi đề mục dưới đây trong cuộc sống hiện tại của bạn.

• Nhìn nhận rằng ý thức và cái Tôi cá thể chỉ là những tên gọi tạm thời và những ám chỉ lặp lại về sự tách biệt và rằng thực ra chúng ta liên quan với tất cả những gì hiện hữu.

• Một sự kết thúc tình trạng bị thúc đẩy hoặc chặn đứng do sợ hãi để chúng ta có thể được giải phóng khỏi cái thế giới tranh chấp triền miên của cái Tôi.

• Dành lòng từ bi và tích cực cho những ai còn bị mắc kẹt trong cái Tôi - mà không mảy may nghĩ rằng chúng ta ở bậc cao hơn họ.

• Tình thương vô điều kiện, trí tuệ trực quan và quyền năng chữa lành trong tất cả những gì chúng ta nói và làm.

• Một thị kiến về tự nhiên như khuôn chứa, bảo tồn và phát triển về ý thức.

• Giải phóng con người qua sự chính trực về đạo đức và sự cống hiến cho phúc lợi của kẻ khác như những hạnh nguyện của bậc bồ tát.

• Nhìn nhận rằng tất cả là hồng ân và dù cuộc sống có trở nên hỗn mang và rối trí đến đâu, vận mệnh của chúng ta cũng đang được hoàn thành một cách tốt đẹp.

• Một cảm thức về một cuộc sống siêu việt phía sau tất cả những vẻ bề ngoài hữu hạn, về tính Không trùm khắp làm nền cho tất cả những gì hiện hữu.

• Một nhận thức rằng sự siêu việt / thần thánh là thực tại sâu thẳm nhất của nhân tính và nhiên tính chứ không phải là một trạng thái tách biệt hoặc một hữu thể tách biệt, ngoại trừ trong sự nhân cách hoá và ẩn dụ.

• Một tâm từ ái thường trụ và không thể lay chuyển hướng về chúng ta và kẻ khác.

TỰ NGÃ HAY VÔ NGÃ?

Sắc và Không là những từ ngữ thường được sử dụng trong Phật Giáo. Mỗi người đều có một dạng thức về vật lí và tâm lí riêng có. Hơn nữa, mỗi người là tính không, Phật tính, đại trí, hiện hữu thiết yếu cùng san sẻ với mọi con người cũng như với tự nhiên. Chúng ta có thể nói rằng sắc và không được coi như những quyền năng nền tảng để chúng ta có thể tiến hoá.

Chúng ta đôi khi bị hoang mang do cái tưởng như mâu thuẫn giữa mục tiêu tâm lí của chúng ta là trở thành một ai đó với vận mệnh tâm linh của chúng ta là buông xả cái Tôi và không là ai cả. Đó không phải là một sự chọn lựa giữa tự ngã và vô ngã; chúng ta vừa là một tự thân theo quy ước vừa là một vô ngã. Chúng ta đồng thời là một con người đặc thù và độc đáo nào đó về mặt tâm lí (sắc) và không tách biệt về mặt tâm linh (không). Là một tự ngã về mặt tâm lí có nghĩa là hoạt động từ một cảm thức mạch lạc rằng chúng ta là ai khi chúng ta suy nghĩ và hành động trong thế giới. Tự ngã tâm lí đơn giản là một sự mô tả một tập hợp những thao tác giữ cho chúng ta nổi trôi trong một thế giới quy ước. Nó là một chỉ danh mang tính tạm thời và vị lợi, không phải là một thực tại có tính cách bản thể học.

Thừa nhận sự kiện về vô ngã là buông xả cái mê lầm rằng một tự ngã hoặc cái Tôi là thường hằng, độc lập, cố định hoặc bền chắc. Cảm thức về sự cố định và tách biệt là một ấn tượng, không phải là một sự kiện trải nghiệm. Một nhận thức về tính không cố hữu của chúng ta là sự thành đạt của trí tuệ. Cái vô ngã trong Phật Giáo và của huyền học quy chiếu về sự kiện rằng tất cả chúng ta đều tương liên, là một hệ thống tương tác, không phải một tập hợp những cá thể độc lập.

Tính tương liên đại đồng của chúng ta giải thích cảm quan của chúng ta về sự đồng nhất thể với tự nhiên và với kẻ khác. Khi chúng ta nhận ra bản tính chân thực của chúng ta, tính tương liên chân thực, chúng ta nhận ra rằng trí tuệ dẫn tới từ bi và chúng ta được giải thoát khỏi những xiềng xích nặng nề của cái Tôi coi mình là trung tâm. Vô ngã là thực tại và hoà điệu thống nhất của tự nhiên nó vận động chúng ta và những tinh tú khác.

Không có một tự ngã tách biệt không chỉ có nghĩa là mọi hữu thể đều liên quan với nhau. Nó cũng có nghĩa là căn cước quy ước của chúng ta là một tiến trình, không phải một cấu trúc đã được thiết lập. Căn cước của chúng ta,

nói cách khác, là một hiện tượng đang tiến hoá. Nó là vô thường không chỉ vì nó có tính cách thiết yếu là ngẫu nhiên mà còn bởi vì nó thường xuyên thay đổi để trở thành cái nó sẽ không bao giờ có thể là trọn vẹn.

Chủ nghĩa cá nhân và dấu nhấn thô nhám vào tự do cá thể khởi lên trong suốt phong trào lãng mạn của thế kỉ thứ 18 đã trực tiếp dẫn tới sự vong thân mà chúng ta cảm thấy trong thế giới ngày nay. Chúng ta là những sinh vật có tính xã hội cao nhưng lại cố thể hiện như những kẻ theo chủ nghĩa tách biệt. Tâm linh có một lời giải đáp: từ bi tuôn chảy từ một cảm thức về mối tương liên. Chúng ta khởi đầu cuộc sống như là một phần của thân thể cha mẹ chúng ta. Rồi chúng ta thiết lập tỉ trọng riêng của chúng ta trên hành tinh này bằng những đặc trưng nhân cách, dục vọng độc đáo, sở hữu, những mối quan hệ và những thành đạt của chúng ta. Những thứ này lẽ ra phải được coi như những phương tiện nhờ đó chúng ta hoàn thành bản thân; thay vì thế, đôi khi chúng trở thành những cứu cánh kéo dài mãi tính tách biệt của chúng ta.

Marie-Louise von Franz, một nhà phân tích tâm lí chiều sâu theo trường phải Jung, viết về Tự ngã và cái vô ngã như sau: "Tự ngã là cốt lõi mang tính cá thể nhất của con người cá thể nhất và đồng thời là Tự ngã của con người, tức là Tự ngã của toàn thể loài người." Một Tự ngã hoàn toàn có mặt trong tất cả những gì hiện hữu có thể được xác định như là sức mạnh của đời sống. Sức mạnh đó, ở trong tất cả chúng ta cũng như trong toàn thể cõi tự nhiên, không sống sót được trong cái thế giới mọi-ngườivì- chính- mình, mà chỉ sống sót được trong thế giới sinh thái mọi-người-vì-mọi-người. Tự ngã là sinh lực của cả vũ trụ phát biểu trong bản thân này - của bạn và của tôi - ở đây và bây giờ.

Chúng ta là nhất thể và chúng ta hành động phù hợp với tính nhất thể đó. Đời sống của chúng ta xảy ra và thịnh vượng, dường như, bởi vì tình thương. Vận mệnh tâm linh của chúng ta là thương yêu hết thảy chúng sinh, bao lâu chúng ta còn sống, trong cung cách độc đáo của chúng ta, tới khả năng trọn vẹn của chúng ta. Chúng ta càng xác định rằng kẻ khác cũng quan trọng như chúng ta thì chúng ta càng tìm ra lối đi thiết thân và mục đích của chúng ta trong đời.

Mọi miền hoa sen và mọi chư Phật đều nở rộ trong hiện hữu riêng tôi.

- KINH HOA NGHIÊM, Avatamsaka Sutra

MỘT CẢM THỨC BỀN VỮNG VỀ CÁI TÔI

Cảm thức của chúng ta về cái Tôi nở rộ trong một bầu không khí hợp điệu với những cảm xúc của chúng ta bằng cách ban cho chúng ta sự chú tâm, tiếp nhận, hân thưởng, thương yêu và cho phép.

Việc chúng ta là ai được thiết kế một cách cá thể, nhưng nó cũng liên tục được xác định bằng cung cách kẻ khác đối đãi với chúng ta ra sao và cảm nhận về chúng ta như thế nào. Lòng tự trọng của chúng ta nằm ở sự thoả mãn với năng lực thiết thân của chúng ta nhưng nó cũng nằm ở cung cách kẻ khác đáp ứng với chúng ta ra sao, họ có coi chúng ta xứng đáng với tình thương yêu và sự quan tâm của họ hay không. Đây là một chỉ dấu khác về tính tương liên sâu sắc của chúng ta. Nhưng một cảm thức lành mạnh về bản thân chính xác là gì? Dưới đây là những yếu tố chìa khoá, mỗi thứ có thể coi như một tập hợp những thực hành hay những khát vọng chúng ta có thể dùng để đạt được một cảm thức mạnh mẽ hơn về bản thân.

Một cảm thức về liên tục

Tôi là thành phần của một lịch sử. về mặt huyết thống tôi được liên kết với gia đình và tổ tiên. Tôi đã thừa hưởng những chủng tử từ họ, và một số tài năng nhất định nữa. Ngoài ra, tôi là thành phần của lịch sử loài người. Tôi có một mối tương quan tập thể. Tôi là kẻ thừa kế của tất cả những đen tối và ánh sáng mà con người đã mang vào thế giới. Sau cùng, tôi là thành phần của tự nhiên. Tôi thờ cùng lối những hữu thể khác cũng thở, và tôi thường xuyên trao đổi khí trời và năng lượng cùng tất cả chúng sinh trong vũ trụ. Tôi là sao thì những tinh tú là vậy. Hơi thở của tôi là hơi thở của bông hồng và của bạn đó.

Một khả năng để xử lí các vấn đề và ứng xử với mọi người

Tôi chấp nhận cái tốt và cái xấu trong những biến cố của đời sống. Tôi chấp nhận cái tốt và cái xấu trong kẻ khác và trong chính tôi. Đó là cung cách tôi duy trì một cảm thức về bản thân, một cám thức có sự bền vững và sự thường hằng. Tôi có thể thương yêu kẻ khác khi họ làm thương tổn tôi. Cung cách

theo thói quen của cái Tôi là lên kế hoạch tấn công. Thực hành tâm linh là không hành động theo cách đó. Tôi trở thành một tự thân mạch lạc khi tôi không còn hành động theo những phản ứng của cái Tôi nguyên thuỷ. Chẳng hạn, một người điều khiển xe cắt ngang tôi nhưng tôi không trả đũa kẻ đó. Tôi ghi nhận phán ứng của tôi một cách tỉnh thức và chỉ thị cho cái Tôi của mình thư giãn. Tôi không dấn mình vào nỗi cuồng điên trên đường lộ mà vẫn điều khiển xe chậm rãi và mong muốn sự an toàn cho người lái xe kia. Khi tôi làm những thực hành về tỉnh thức và từ ái này, tôi trở thành hơn là một cái Tôi mang danh tước, và tôi yêu quý tôi nhiều hơn nữa.

Tôi có những quyền năng tự nuôi dưỡng. Khi sự việc trở nên khó khăn, tôi có thể làm dịu chính mình. Tôi có thể rã rời và tôi cũng có những cách để tự tái thiết mình. Tôi trọn vẹn cho phép một sự suy sụp và rồi đứng dậy. Tôi không bị phá tan tành vì những cuộc khủng hoảng. Tôi có những nguồn năng xếp hàng để giúp đỡ tôi thông qua sự việc.

Giáp mặt với đau đớn, tôi không né tránh mà đi qua nó và tiếp tục chuyển động. Tôi có thể đương đầu với tổn thương, và nếu nó quá lớn đối với tôi, tôi có thể tìm kiếm sự giúp đỡ bởi những kẻ khác hỗ trợ hoặc bằng điều trị. Tôi có thể thấu đạt, xử lí, giải quyết những gì xảy đến với tôi. Điều này có nghĩa là những biến cố của đời tôi không phải chỉ được trải nghiệm một cách vô thức mà còn được cứu xét và chiêm ngắm bằng ý thức và với một kế hoạch cải thiện tôi không đi qua sự việc; tôi tới qua chúng.

Tôi tạo ý nghĩa cho những gì đã xảy đến với mình và tôi học được từ chúng. Tôi thấy tất cả những gì xảy đến với tôi trong một khung cảnh tiến hoá, như những thách đố trên cuộc lữ hành của người anh hùng thực hiện tự thân.

Tôi biết những gì tôi có thể và những gì tôi không thể làm. Tôi biết những giới hạn của tôi và tôi chấp nhận chúng như những thứ định sẵn. Đây là cung cách khiêm tốn của tôi hoạt động để dẫn tôi tới sự chấp nhận vô điều kiện và không xấu hổ đối với tự thân không bị thổi phồng của tôi. Với sự hiểu biết này, tôi có thể thực thi sự cẩn trọng về những gì tôi dấn thân vào. Tôi không đi tới nơi tôi biết rằng tôi sẽ bị tổn thương, kinh hoàng, hoặc phân liệt ra nhiều mảnh.

Một sự đáp ứng cho hỗ trợ

Bạn bè, đối tác và người thân không phải luôn có sẵn thời gian cho tôi, vậy nên tôi không trách cứ ai và tôi không trông mong rằng bất cứ ai đều có thể thoả mãn mọi nhu cầu của tôi bất cứ khi nào. Thực vậy, tôi ngày càng buông bỏ những trông mong như thế, bởi chúng đối nghịch với một sự chấp nhận vô điều kiện.

Tôi tán thường và tiếp nhận đối với sự soi chiếu từ những cái khác và tôi có thể dựa vào vòng bao quanh bao bọc tôi. Sự nương tựa này có nghĩa là tôi có thể tin cậy người khác. Tôi có thể tiếp nhận sự hỗ trợ quý báu và cảm thức của tôi thuộc về một gia đình, một mối tương quan, một cộng đồng. Bây giờ tôi thấy rằng một cảm thức quy thuộc là quan trọng, bởi tôi ghi nhận rằng toàn vũ trụ thịnh phát dựa trên sự tương quan.

Tịch Thiên (Shantideva), một vị đạo sư Ấn Độ ở thế kỉ thứ VII đã nói: "Nguyện sao những ai thấy mình trong chốn hoang vu không lối đi và sợ hãi... được chư thiên tốt lành canh giữ!". Trên bình diện sơ khai, tôi cũng có một cảm thức được nâng đỡ bởi những quyền lực lớn hơn cái Tôi của chính mình hoặc của kẻ khác. Tôi làm nhiều hơn câu chuyện của đời tôi và tôi có cái để dựa vào: một đời sống rộng lớn hơn cái Tôi có thể lo liệu. Đời sống thánh linh rộng lớn hơn đó không nhất thiết phải là một Thượng đế mang nhân cách, nhưng nó củng cố cảm thức hiệp nhất mà tôi có với chư thánh và chư bồ tát từng đi trước tôi.

Một khi thừa nhận Thượng đế là sự nhân cách hoá một thực tại nội tâm, tôi không còn cô đơn trong vũ trụ. Không có một Thượng đế nào tách biệt, cũng như không có con người nào hoặc cây sồi nào tách biệt. Tôi sống trong một sự cộng thông với chư thánh/bồ tát và cõi tự nhiên. Nói rằng tôi không có chút gì để dựa vào khi sự việc không theo ý muốn thì không phù hợp với truyền thống bao la của tâm linh loài người. Như tôi đã giải thích, trong truyền thống Phật Giáo, bồ tát ở với tôi cho đến khi tôi giác ngộ và bảo đảm cho tôi rằng nhờ đó tôi được thực sự "canh giữ". Tính không không phải là hư không. Đúng ra đó là nhận thức rằng sự tách biệt không có thực tại nào. Tâm linh trưởng thành không có nghĩa là tôi hiện hữu bằng riêng mình; nó có nghĩa là tôi không bao giờ hiện hữu riêng mình cả. Tôi cảm thấy điều này

trong cõi tự nhiên, làm náy sinh mạnh mẽ một cảm thức về bản thân tôi như là liên kết với tất cả.

Một khung đức hạnh cho lối sống ý thức

Một cảm thức về tự thân bao gồm sống đời trong một khuôn khổ, tức là trong một khung đạo đức và tiêu chuẩn. Nó là một cách nhìn về thế giới, một cách để hiểu đời. Với một cái khung như thế, tôi có thể định vị bất cứ điều gì xảy ra trong thế giới và trong bản thân tôi vào một khuôn khổ có ý nghĩa. Khi hội ngộ với một trong những thứ định sẵn kiên quyết không khoan dung của đời sống, tôi hiểu rằng bất cứ điều gì xảy ra đều có thể hiểu như một điều kiện của sinh tồn và tôi cần tiếp nhận nó với sự chấp nhận vô điều kiện của sự tỉnh thức tâm linh. Sống theo một tập hợp đáng nương tựa về lí tường, giá trị, mục tiêu, và nguyện vọng giúp chúng ta thiết lập một cảm thức lành mạnh về tự thân được thoả mãn bằng việc trở thành một con người đức hạnh hơn. Đức hạnh là những thứ định sẵn của đời sống và hành vi chúng ta khi chúng ta xử sự với sự vẹn toàn và tình thương. Đức hạnh là những thói quen của sự lành mạnh. Chúng là những hành động xuất phát từ những giá trị nội tâm của chúng ta. Hành động đó đúc thành đức hạnh bày ra thiện tâm cơ bản của chúng ta. Chúng là những viên gạch xây nên lòng tự trọng, cá tính và sự vẹn toàn. Đức hạnh là những quà tặng dành cho chúng ta, tất cả chúng ta đều có thể trở thành người đức hạnh nhờ thực hành tu tập. Trong tiếng Do Thái cổ, từ để chỉ đức hạnh là ma’alot - có nghĩa là bước đi. Chúng ta có thể tiếp tục bước đi, dù ngắn đến đâu, nhỏ bé đến đâu để hướng về đức hạnh. Những sự chuyển đổi bên trong theo sau, và chúng ta hành động một cách đức hạnh mà không cần phải nghĩ suy hoặc dự trù cho nó, đức hạnh trở thành thứ định sẵn của đời sống chúng ta. Những bước đi là những cố gắng, những chuyển đổi trong nội tâm cũng như trong thói quen là những hồng ân.

Phần lớn chúng ta nghĩ về đức hạnh trong giới hạn của các từ như lương thiện và kiên nhẫn hơn là trong những câu mô tả các hành vi. Sự tu tập tâm linh nhằm xây dựng đức hạnh tập trung vào những hành động chuyên biệt. Hãy suy ngẫm về đức hạnh trong các mục dưới đây mỗi ngày và tìm ra những cách để đưa nó vào thực hành.

• Tôi chấp nhận vô điều kiện những thứ định sẵn của đời sống: Mọi thứ sẽ

biến đổi và kết thúc; sự vật không luôn luôn diễn ra theo kế hoạch của tôi; đời sống không luôn luôn công bằng; và người khác sẽ không luôn luôn thương yêu, rộng lượng hoặc trung thành với tôi.

• Tôi sung sướng xuất hiện như thể tôi là. Từ thâm tâm mình, tôi cam kết thực hành tu tập. Tôi ghi nhận rằng càng dấn mình vào việc tu tập bản thân thì tôi càng quan tâm về thế giới và cái phần tôi có đặc ân được đóng góp vào việc đồng sáng tạo thế giới. Thay vì chỉ đơn giản đi qua những kinh nghiệm mà không nhận thức, tôi chọn việc dừng lại đủ lâu để đạo đạt và xử lí những gì xảy đến với tôi. Tôi học từ chính những phản ứng của mình: nước mắt rơi khi xem một bộ phim. Những việc không theo ý muốn mời gọi tôi nhìn vào những nhu cầu còn ẩn giấu trong tôi. Những kí ức và những hình ảnh mời gọi tôi ở cùng với chúng và để chúng dắt vào những khoảng trời chưa khai mở của riêng tôi.

• Tôi không bị vướng mắc vào việc tiếc thương hoặc tự trách vì những lỗi lầm của mình trong cuộc sống. Tôi coi tất cả chúng như một kinh nghiệm học tập để tôi có thể làm tốt hơn trong tương lai. Tôi đền đáp bất cứ khi nào có thể. Và dĩ nhiên, những lỗi lầm của tôi trở thành một giấy thông hành có giá trị đề đi tới khiêm tốn.

• Tôi tự vấn lương tâm mình một cách đều đặn.

Tôi làm một bảng kê kĩ lưỡng không chỉ về cách tôi đã làm thương tổn người khác mà còn cả về cách tôi có thể đã không vận động hoặc san sẻ những quà tặng của mình, cách tôi vẫn còn bám giữ vào thành kiến và ý muốn trả đũa, cách tôi vẫn còn chưa thương yêu với hết khả năng của mình.

• Tôi chăm chú lắng nghe sự ăn năn của kẻ khác hơn là để cái Tôi bị khơi dậy. Tôi chào đón sự ăn năn để thấy nơi nào tôi ít quan tâm chăm sóc, nơi nào tôi ít rộng lượng, ít cởi mở. Tôi muốn biểu lộ và tiếp nhận cảm xúc, bao gồm sự sợ hãi, mừng vui, tiếc thương, và dịu dàng. Tôi bày tỏ sự giận dữ một cách bát bạo động, không phải bằng cách xâm phạm, đe doạ, trách cứ hoặc những cung cách mất kiểm soát.

• Tôi ghi nhận rằng hành vi và những chọn lựa của tôi không còn bị quyết

định bởi những gì người khác có thể nghĩ về tôi. Tôi không hề toan tính khiến người khác chấp nhận hoặc thương yêu tôi. Tôi không biến đổi mình cho phù hợp. Tôi cam kết vẽ chân dung mình đúng như tôi là, bất kể phản ứng ra sao. Tôi không còn có thể bị thao túng bởi nịnh hót, nhưng tôi bày tỏ lòng biết ơn khi kẻ khác tán thưởng tôi.

• Bất kể chuyện gì xảy đến với tôi, tôi hằng giữ vững an trụ, không bị điên đảo vì sự hãi hoặc tuyệt vọng. Những biến cố trong đời sống và những hành động của người khác tác động lên tôi nhưng chúng không cột chặt tôi. Tôi vẫn an toàn trong nội tâm và đồng thời liên kết với kẻ khác.

• Tôi buông bỏ việc lợi dụng hoặc lừa gạt kẻ khác. Tôi cũng cảnh giác mình khi nhận ra bản thân đang để bị lán lướt hoặc thao túng. Tôi có thể minh bạch ngay lúc bấy giờ và tại đó bằng cách thú nhận là tôi đang hành động giả dối. Đây là cách để tôi tìm thấy những giao tế thích hợp.

• Tôi ngày càng bớt tranh giành trong những mối quan hệ và tìm ra một niềm vui hướng thượng trong sự hợp tác. Tôi đặc biệt tránh những tình thế trong đó tôi thắng đồng nghĩa với việc kẻ khác thua.

• Tôi không làm thương tổn kẻ khác một cách cố ý. Nếu họ làm thương tổn tôi, tôi không trả đũa, tôi chỉ mở ra một cuộc đối thoại và xin bồi thường. Bất cứ chuyện gì xảy ra, tôi không thù ghét ai hoặc oán hận ai. Tôi lấy lòng tốt cư xử với mọi người không để gây ấn tượng cho họ hoặc để họ phải mang ơn nhưng vì bởi lòng tôi thật sự là tốt - hoặc tôi đang tu tập về điều đó. Nếu người khác không biết ơn tôi hoặc đáp lại sự tử tế của tôi, điều đó không ngăn tôi vẫn giữ lòng từ ái. Tôi không bao giờ bỏ rơi người khác. Tôi tin rằng ai cũng đều có tính thiện bẩm sinh và người nào được thương yêu cũng có thể phát ra thiện tâm. Tôi cam kết đề kháng với cái ác và chiến đáu chống bất công bằng những phương cách bất bạo động.

• Tôi có một cảm thức khôi hài nhưng không làm ảnh hưởng đến kẻ khác. Tôi không dấn mình vào việc chế giễu hoặc châm chọc, tôi cũng không trả đũa khi kẻ khác trêu chọc tôi. Tôi chỉ cảm thấy nỗi đau trong cả hai chúng tôi và tìm cách mang lại hiệu quả hơn cho việc giao tiếp.

• Tôi nhìn kẻ khác và những chọn lựa của họ mà không kiểm duyệt kết án. Tôi vẫn ghi nhận khuyết điểm của kẻ khác và của tôi, nhưng tôi coi chúng như những sự kiện hơn là những khiếm khuyết. Tôi không cười nhạo những lỗi lầm hoặc bất hạnh của người khác.

• Tôi tôn trọng và giữ vững những cam kết. Tôi ngày càng ngày có thể kể ra những giới hạn và điểm mạnh của tôi. Điều này giúp tôi đặt định những ranh giới về việc tôi có thể cống hiến cho kẻ khác được bao nhiêu, hơn là chỉ xoay xở thích ứng.

• Tôi có một cảm thức không chao đảo về tự thân như một con người có niềm tin vững chãi trong khi vẫn uyển chuyển trong xử sự. Tôi có thể thay đổi hành vi của mình, từ bỏ những tin tưởng lỗi thời và làm những biến cải trong phong cách sống của tôi để thích ứng với những đòi hỏi hằng tiến hoá của thế giới tôi sống. Khi tôi giáp mặt với sự khủng hoảng bản thân, tôi coi đó như một cơ hội để giác ngộ.

• Tôi biết ơn những giá trị và những niềm tin hữu ích mà tôi đã tiếp nhận theo dòng đời của tôi từ bao nguồn mạch. Đồng thời, tôi vẫn cứu xét những niềm tin, những thiên chất mà tôi đã thừa hưởng từ gia đình, nhà trường, tôn giáo và xã hội. Tôi tháo gỡ và liệng bỏ những gì không song hành với nếp sống lành mạnh và đức hạnh cũng như yêu quý những thứ nào còn thích hợp.

• Tôi đo lường sự thành công của tôi bằng việc tôi có được bao nhiêu tình thương vững bền, chứ không phải bằng việc tôi có bao nhiêu tiền trong ngân hàng cũng chẳng phải tôi có bao nhiêu quyền lực đối với kẻ khác. Biểu lộ khả năng tròn đầy và độc đáo về thương yêu là tiêu điểm trung tâm của đời tôi.

• Tôi dấn mình hăng say vào những công cuộc và dự án có ý nghĩa, và đó là cội nguồn hạnh phúc của tôi. Tôi tiếp tục khám phá những nhu cầu, ước muốn, giá trị và tiềm năng sâu thẳm nhất của mình, và tôi sống phù hợp với chúng. Tôi có lí do để hãnh diện về một số những hoàn tất.

• Khi khởi sự vào bất cứ một dự án hoặc mối quan hệ nào, tôi thường đặt câu hỏi: Có phải đây là khung cảnh thích nghi để tôi có thể hoàn tất mục đích của đời tôi? Mục đích của đời tôi là sống cuộc đời độc đáo và phong phú bên

trong tôi, thương yêu hết khả năng mình, san sẻ những phú bẩm thiết thân của tôi trong bất cứ cách nào và bất cứ ở đâu có thể.

• Tôi sẵn lòng làm việc không biết mệt mỏi để hoàn tát mục đích của đời tôi mà không màng địa vị, danh vọng hoặc tài sản, vốn là những giá trị trung tâm trong thế giới âu lo của cái Tôi. Tiêu điểm của tôi trong đời chỉ đơn giản là trở thành một người tốt.

• Việc thực hành tu tập trên bản thân tôi đã khiến tôi càng ý thức hơn về chính trị và những căng thẳng của thế giới quanh tôi. Tôi chất vấn quyền lực trong khi xác nhận, nguyện cầu và làm việc cho một sự kết thúc chiến tranh, trả đũa, tham lam, thù ghét và ngu si. Điều này căn cứ trên sự kiện là tôi đã không từ bỏ việc tin vào khả năng chuyển hoá mọi người, mọi lãnh đạo chính trị và tôn giáo, và mọi quốc gia.

• Tôi luôn luôn nhận thức được sự đau đớn và nghèo khổ của những người kém may mắn hơn tôi. Tôi thể hiện sự từ bi và hào phóng với họ.

• Chạm trán với khổ đau trong thế giới, tôi không quay mặt đi, cũng không bị mắc kẹt trong việc trách cứ Thượng Đế hoặc loài người, mà chỉ đơn giản hỏi: “Vậy tôi sẽ phải làm gì?” Tôi đáp ứng với nỗi đau đớn nơi kẻ khác với một kế hoạch giúp đỡ, dù là nhỏ nhất. Tôi chọn việc thắp lên một ngọn nến thay vì nguyền rủa bóng tối.

Thi sĩ T.S Eliot viết:

Tôi ngồi trên bờ

Với bình nguyên khô cằn phía sau.

Tôi sẽ cày cấy đất mình cho có trật tự chăng?

• Câu tự hỏi và câu trích dẫn trong đoạn này bày tỏ cho thấy là sự cam kết thiết thân với đức hạnh giúp chúng ta ra sao để sống với thực tại thay vì đối lập với nó. Sự tu tập tâm linh khiến cho những thứ định sẵn gây đau buồn nhất của thế giới chúng ta cũng có thể tham dự được.

• Tình thương yêu của tôi đối với cõi tự nhiên khiến cho tôi bước đi nhẹ nhàng trên Trái Đất với điều mà thánh Bonaventura gọi là “một phép lịch sự đối với tự nhiên.”

• Tôi có thể cảm thấy tự thân tăng trưởng trong ý thức tâm linh. Tôi có thể cảm thấy một năng lượng thiên nhiên bên trong tôi vốn ở đằng sau bất cứ thương yêu, trí tuệ hoặc năng lực chữa lành nào tôi có thể. Tôi cảm ơn những hồng ân khích lệ này và tôi nguyện sống sao cho xứng với những điều đó.

Khi tôi chấp nhận những thứ định sẵn của đời sống, nguyện sao tôi sống trong sự tự tại an nhiên qua dông bão và bình lặng, thông tỏ và bất định, được và mất, khen và chê, và nguyện sao tôi là điểm tựa cho quân bình trong cõi cồng kềnh của cái Tôi.

LỜI BẠT

Những thứ định sẵn là hồng ân của chúng ta

Đôi khi chúng ta chấp nhận bản thân, bình an đến với chúng ta trọn vẹn, sự thù ghét bản thân biến mất và tự thân chúng ta tái hợp với chính nó.

Khi ấy chúng ta có thể nói rằng hồng ân đến với chúng ta.

- PAUL TILLICH

TRONG CUỐN SÁCH NÀY, tôi đã phân tích năm thứ định sẵn của đời sống và những mối quan hệ mà chúng ta thường chối bỏ, khiến chúng ta đau đớn và bất hạnh. Đây là những sự thật mà chúng ta thường ao ước là chúng không phải như vậy, nhưng tôi đã minh chứng rằng việc cưỡng lại chúng mới là nguyên nhân gây cho chúng ta những rắc rối. Khi chúng ta mở lòng ra với những thứ định sẵn, chúng ta mở ra với khả tính trở thành những con người can đảm, từ bi và trí tuệ mà chúng ta vốn phải là.

Nhưng điều quan trọng là nhớ rằng chúng ta cũng được trang bị những thứ định sẵn tốt đẹp. Chúng là những quà tặng, những hồng ân và là thành phần của di sản loài người dành cho chúng ta. Chúng đến từ những quyền năng vượt ngoài cái Tôi của chúng ta. Những hồng ân này khiến mỗi người chúng ta cảm thấy thực sự có ý nghĩa:

Sự vui đùa và cảm quan khôi hài không thể cưỡng lại của chúng ta.

Khả năng chúng ta tiếp tục thương yêu bát kể kẻ khác đối xử với chúng ta ra sao và bất kể điều gì đã xảy đến với chúng ta trong quá khứ.

Sự bất bình của chúng ta trước cái ác và hành động can đảm của chúng ta đối diện với cái ác.

Sự sẵn lòng lùi bước nhường chỗ cho kẻ khác, dù nguy hiểm đến tính mạng.

Khả năng tha thứ và bước đi của chúng ta.

Sự từ chối chấp nhận thất bại của chúng ta.

Khả năng chúng ta tìm ra trật tự trong hỗn mang và ý nghĩa trong tai hoạ.

Trực giác của chúng ta, phơi mở nhiều hơn chúng ta biết được qua luận lí.

Khuynh hướng lương thiện của chúng ta ngay cả khi không có ai quan sát.

Nỗ lực đạt tới cái gì nằm ngoài tầm tay của chúng ta. Quyền năng chúng ta nói hoặc làm một điều gì đó để chữa lành cho chúng ta và kẻ khác.

Những hồng ân này là lí do chúng ta không bao giờ bỏ rơi chính mình hoặc kẻ khác, sẽ vẫn luôn luôn có đủ thời gian cho bất cứ ai trong chúng ta xúc động và được chuyển hoá nhờ hồng ân để những thứ định sẵn này có thể nở rộ: chúng ta luôn luôn có thể thay đổi, tìm ra kế hoạch cho vận mệnh của mình, hành động một cách công bình và rộng lượng, sống qua đau đớn và bày tỏ tình thương yêu vô điều kiện. Chúng ta mở lòng với những hồng ân đó, chúng ta có một cảm thức về đồng hành của một sự hiện hữu bao bọc an trụ ngay cả khi chúng ta muốn buông bỏ bản thân. Một cảm thức như thế được ôm giữ trong ý thức loài người bấy lâu tương đương với một thực tại. Đâu là một số những dấu hiệu, dù chủ quan đến đâu, về sự định sẵn tâm linh của một sự hiện hữu có thể nương tựa - nguyên mẫu của sức mạnh hỗ trợ trong cuộc du hành hào hùng?

• Chúng ta giữ vững và hưởng thụ một cảm thức nhận biết về đồng hành, về sự không đơn độc khi chúng ta giáp mặt với những thử thách trong đời. Điều này khởi ra trong những khoảnh khắc đặc biệt của đồng thời tính và hồng ân, để chúng ta nhận thức rằng cái Tôi không phải là những gì chúng ta có đi cùng với chúng ta.

• Có nguồn năng ở trong và quanh chúng ta và chúng xuất hiện bất cứ lúc nào

nhưng đặc thù trong những khoảnh khắc của sự chấp nhận vô điều kiện, tin cậy, thiền định, cầu nguyện, tưởng tượng, thị kiến, hoặc trực giác của chúng ta.

• Chúng ta trải nghiệm những khoảnh khắc, trong đó chúng ta cảm thấy mình tiếp xúc với nguồn mạch của tình thương, trí tuệ và chữa lành - thực thế, chúng ta là nguồn mạch đó.

• Chúng ta ghi nhận một cảm thức an trụ về một ai hoặc một cái gì đó tha thiết muốn chúng ta tiến hoá và hoàn tất tiềm năng của chúng ta. Sự hiện hữu an ủi này kề bên chúng ta, tập trung vào chúng ta, tiêu điểm trên chúng ta không điều kiện, không phán đoán, không gấp rút, không ngưng nghỉ.

• Chúng ta ghi nhận rằng chúng ta được ban cho những hồng ân giúp đỡ chúng ta trưởng thành và trở nên toàn vẹn. Những hồng ân này có thể mang nhiều dạng thức: bản thân những thứ định sẵn, những giấc mơ hay những sự kiện đồng thời vạch đường đi cho chúng ta và giúp chúng ta trên con đường đó. Những người trong đời đã giúp đỡ hay làm thương tổn chúng ta dường như là những sứ giả từ chính một nguồn mạch cao cả như thế.

• Chúng ta đôi khi tiếp xúc với những chiều sâu trong bản thân và nhận thức rằng những chiều sâu ấy cũng giống như những chiều sâu trong những kẻ khác và trong toàn vũ trụ. Chừng nào tự nhiên còn bao quanh chúng ta, chúng ta còn được cuộn trong đời sống thánh linh - đời sống vượt ngoài các điều kiện.

• Chúng ta trải nghiệm trong tự nhiên và trong đời sống tâm thức của chính chúng ta một cảm quan kì diệu, phong phú; chúng ta đạt tới những đỉnh cao cả về cảm xúc; hội ngộ với những quyền năng vượt ngoài sự tạo tác cu ùa con người. Chúng dường như vươn tới chúng ta và chẳng bao giờ buông bỏ chúng ta.

• Chúng ta cảm thấy một cám thức tương thuộc, như thể thế giới tự nhiên đang ôm chúng ta trong một sự vuốt ve suốt đời, giống như chúng ta đã cảm thấy trong vòng tay người mẹ.

• Chúng ta cảm thấy như chạm tới được một mục đích thương yêu thiết kế vào ngay trong cấu trúc và định hướng của vũ trụ. Tại sao vạn vật xảy ra đều là điều huyền nhiệm. Chúng ta không thể nói một cách chính xác rằng mọi vật xảy ra vì một mục đích. Tuy nhiên, khi tìm cách để những gì tốt nhất đến với mình là chúng ta đang hướng tới một mục đích.

• Chúng ta có thể cảm thấy được yêu thương khi chúng ta ngắm nhìn những hình tượng tôn giáo hoặc khi chúng ta thưởng thức cõi tự nhiên. Chúng ta cảm thấy có một quyền năng trong vũ trụ và đồng thời vượt khỏi nó, quyền năng này thương yêu chúng ta trong cung cách độc đáo của chúng ta, tiếp nhận chúng ta, chăm sóc chúng ta, lắng nghe chúng ta, trân trọng chúng ta, và cũng đồng thời cho phép chúng ta khước từ nó nhưng tuy thế, nó không bao giờ bỏ rơi chúng ta.

• Chúng ta có tâm từ ái trong tự thân để tiếp tục thương yêu trong những hoàn cảnh thử thách và với những con người thử thách. Điều này làm cho chúng ta cảm thấy vững tin rằng tình thương yêu là nguồn gốc, mục đích và là đích đi đến của chúng ta.

• Chúng ta cảm nhận rằng thế giới và chúng ta là một năng lượng huyền nhiệm đơn nhất, vừa phù du vừa vĩnh hằng, vừa được ban cho vừa là dâng hiến. "Gọi tự nhiên là sao thì tôi là vậy" là một câu trả lời cho điều kiện của sinh tồn. Đó là câu trả lời của sự tương thuộc.

• Sự hiện diện thương yêu này không nhất thiết phải trải nghiệm như mang tính nhân cách, như là trong tín ngưỡng tôn giáo truyền thống. Khả năng của chúng ta giữ một cảm thức về một sự hiện diện có thể là cái tương đương với điều được hiểu là sự hiện diện của Thượng đế.

• Cuộc sống nội tâm sâu xa nhất của chúng ta đã nhìn nhận tự thân như là Thượng đế hoặc chư thánh hoặc Phật, không có gì trong những điều này là những nhân cách tách biệt mà chỉ là những sự nhân cách hoá bằng nguyên mẫu của một ánh sáng vô ngôn [không thể dùng lời lẽ để diễn tả], vô ngộ [không thể lầm lạc], và bất diệt trong chúng ta và trong tất cả vạn hữu [tất cả mọi thứ có trong vũ trụ]. Thượng đế hoặc Phật tính là một sự nhân cách hoá cái hữu thể thiết yếu vẫn hằng tìm thấy tự thân qua cuộc tiến hoá ý thức của

mỗi người trong chúng ta.

• Một niềm tin sống mãi trong chúng ta rằng có một cái gì đó luôn vận hành một cách thương yêu, chúng ta không biết làm sao để thế giới tốt đẹp hơn nó là và để chúng ta tốt đẹp hơn chúng ta bây giờ. Cái gì chính là năng lượng sống động của chúng ta và đồng thời là sinh lực của vũ trụ.

Chúng ta được làm bằng chất liệu của các tinh tú, chúng ta được thôi thúc hướng về những chuyển hoá của tiến hoá được gọi bằng những tên khác nhau như vẹn toàn, thánh thiện, giác ngộ. Chúng ta không cô đơn ở đây; toàn thế cuộc sáng tạo kết hợp với chúng ta. Chúng ta có thể nghe thấy nỗi mong mỏi của toàn thể vũ trụ. Bây giờ nó nghe ra được trong tiếng nức nở về sự hoàn thiện khởi lên từ mỗi người trong chúng ta. Sự hoàn thiện đó phát sinh mỗi khi tình thương của chúng ta được khơi dậy hoặc trao tặng. Vậy nên, bây giờ chúng ta thấy, lòng từ ái là sự hoàn thiện con người.

Khi tôi chấp nhận những thứ định sẵn của đời sống, nguyện sao tôi sống trong sự thường xuyên tinh thức là được ôm giữ với tình thương bởi một sự hiện diện chăm sóc không bao giờ bỏ rơi tôi, và nguyện sao tôi có thể ôm giữ kẻ khác để họ bắt đầu tin cậy vào sự hiện diện ấy.

HẾT

The five things we can't change

And the happiness we find by embracing them

1. Everything changes and ends.
2. Life is not always fair.
3. Things do not always go according to plan.
4. Pain is a part of life.
5. People are not loving and loyal all the time.

Power2Improve

---

[1] Eckhart Von Hochheim O.P. (1260-1327) thường được gọi là Meister Eckhart, là một nhà thần bí học và triết gia nổi danh của Đức.

[2] Cuộc chiến tranh giữa miền Bắc và miền Nam nước Mỹ từ 1861 -1865 về vấn đề giải phóng nô lệ.

[3] Phong tiến tử: một loài hoa cùng họ với hoa Thủy tiên và một số hoa khác thuộc họ thủy tiên như hoa Loa kèn đỏ và thường nở vào mùa xuân.

[4] Socrates (khoảng 470 - 399 trước Công nguyên) là một triết gia vĩ đại của Hy Lạp cổ đại, người được mệnh danh là bậc thầy về hùng biện.

[5] Lễ Sabbath: Ngày lễ thánh trong tuần để nghỉ ngơi và thờ Chúa của người theo đạo Do Thái và đạo Cơ Đốc.

[6] Tonglen: một từ trong tiếng Tây tạng, có nghĩa là thổ nạp, tức thở ra và hít vào.

[7] Mahatma Gandhi (1869-1948), tên đầy đủ là Mohandas Karamchand Gandhi, là anh hùng dân tộc của Ấn Độ, người đã chỉ đạo cuộc kháng chiến chống thực dân Anh và giành độc lập cho đất nước.

[8] Mircea Eliade (1907-1986) là học giả nổi tiếng người Romania về tông giáo so sánh.